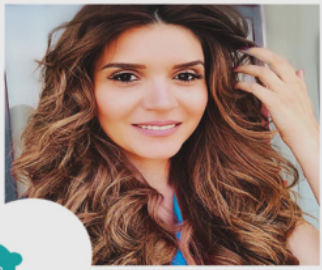
Да, я мать!

КНИГА-ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ

ЭКСПЕРТЫ С РОДИТЕЛЬСКИМ СТАЖЕМ



ГЛАВНАЯ МАМА ИНСТАГРАМА

от 0 до 5 лет

Клуб молодых мам

ИРИНА АКОПЯН

БОЛЕЕ 1 000 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

@IRINA_MAMACLUB @MAMA.CLUB

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга от Ирины и экспертов популярнейшего в сети Клуб Молодых Мам. Речь идет о материнстве нового поколения, когда декрет становится наилучшим моментом для реализации своих стремлений. Не нужно жить ради ребенка, нужно жить вместе с ребенком – развиваться, расти, быть счастливой! Активная, женственная, ухоженная, бизнес-леди, внимательная мама – как совместить все роли и не сойти с ума.

- Ирина Жораевна Акопян
  -
  - Предисловие
  - Бизнес-мама: будь свободной и счастливой
    -
    - Как совмещать время на работу и семью
    - Что делать, если кто-то из близких в тебя не верит?
    - Как начать зарабатывать в декрете, если ты ничего не умеешь или твоя профессия не востребована?
    - Как раскрутить свой блог?
    - Как находить новые идеи и расширять свой бизнес?
  - Будущим мамам
    -
    - Мама в ожидании
    - Роддом
    - Новорожденность
    - Малыш растет (до прикорма)
    - Грудное вскармливание
    - Если ГВ не получилось (искусственное вскармливание)
    - Прикорм
    - Работа и грудное вскармливание
    - Грудное вскармливание после года
    - Отлучение
    - Вывод
  - Декрет – это не страшно
  - Мужской взгляд на секреты семейного счастья после рождения малыша
    -
    - Пять правил для мужчин, которые помогут

сохранить гармонию в семье после рождения малыша
- Папа и ночной сон младенца
- Мое отношение к совместному сну с малышом
- Воспитание ребенка в первый год жизни
- Обращение к мужчинам

○ Ухоженная и стильная мама
-
- Очень быстрое вступление
- Разбор гардероба
- Ваш гардероб – ваш лучший друг (рис. 2)
- Фишки

○ О принятии себя в материнстве
-
- Эмоциональное выгорание
- Причины агрессивного поведения матери
- Материнское чувство вины
- Желания, пока! Апатия, привет!
- «Что мне приносит радость?»
- Внутренний ребенок
- Превращение в «тетку»
- Волшебное перевоплощение «должна» в «хочу»
- Немного о благодарности и счастье
- Как быть счастливой?

○ Заключение
○
○

Ирина Жораевна Акопян
Да, я мать! Секреты активного материнства

© Акопян И., 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Предисловие

Привет, я Ирина Акопян, руководитель Клуба Молодых Мам MamaClub. И я очень рада, что вы взяли эту книгу в руки.

MamaClub – это самый крупный интернет-проект для родителей, который вышел за рамки онлайн. Он объединяет более трех миллионов человек и постоянно развивается. Instagram, ВКонтакте, YouTube, масштабные фестивали и встречи мам офлайн – мы уверены, что это только начало.

Наш девиз – активное материнство. Наша цель – объединить всех мам в большое сообщество и помочь им, даже при наличии совсем маленьких деток, не забывать о себе, развиваться, самосовершенствоваться. Мы создаем условия для того, чтобы мамы могли общаться между собой, приходя на встречи с детьми, отвлекаться от рутины, вдохновляться и обмениваться идеями. И желаем, чтобы для каждой женщины материнство было удовольствием, а не тяжелым трудом.

Клуб Молодых Мам стал для наших подписчиц тем идеальным местом, где они всегда могут спросить совета у лучших специалистов и поделиться опытом, получить поддержку и просто отдохнуть душой.

А теперь немного хочу рассказать об авторах, которые вместе со мной участвовали в создании этой книги.

Дарья Дегтярева (@vopros_gv) стояла у истоков @mama.club. Она все четыре года с нами и постоянно радует наших подписчиц актуальной информацией по грудному вскармливанию. Хотя Дарья живет в Санкт-Петербурге, она приезжает в Москву на каждую нашу встречу и очень ждет, когда Клуб Молодых Мам проведет мероприятие в ее городе. И мы активно работаем над тем, чтобы воплотить ее желание в реальность.

Екатерина Якушева (@katerina.yakusheva) – психолог, который пишет для @mama.club с первого дня его создания. Все четыре года существования Клуба Молодых Мам Екатерина дарит нашим подписчицам ценные советы и рекомендации, изменяющие жизнь к лучшему.

С *Андреем Клевериным* (@kleverin_andrey) нас связывала дружба, и я решила, что папа пятерых мальчиков обязательно должен стать автором @mama.club. Ведь это не просто отличная возможность узнать о мужском взгляде на материнство, это возможность получить совет от мужчины с колоссальным опытом отцовства! Предложив Андрею присоединиться к нашей команде, я не ошиблась – он отлично пишет, его любят наши подписчицы и уважают их мужья.

Периодически я ищу новых авторов для @mama.club и прошу желающих присоединиться к нашей команде, прислать какой-нибудь свой материал. *Анастасия Громовская* (@gromovskaya_nastya) была в числе тех, чьи статьи мне понравились. Обычно мы делаем так – размещаем один пост от автора и оцениваем реакцию подписчиков на него. Если аудитории нравится пост, появляются комментарии, обсуждение, отклики, то мы начинаем плотно сотрудничать с автором. Анастасия своим слогом и чувством юмора завоевала любовь подписчиков сразу же! Мне даже в личных сообщениях писали о том, как ждут ее посты, и просили почаще ее публиковать.

Стилиста *Анну Московцеву* (@anna.moskovtseva) как автора порекомендовал один из редакторов @mama.club. И я очень рада, что Аня теперь вместе с нами. Анна – стилист-практик, с опытом работы более 10 лет. За плечами у нее работа стилистом на ТВ, оформителем витрин и мерчендайзером в компании Zara, Uterque в лучших магазинах по всей России и Испании. Анну постоянно приглашают для ведения лекций на различные площадки и бренды: ТЦ Океания, H&M, Oysho, Дом с маяком, журнал «Красота и здоровье». На данный момент у Анны есть свое бюро профессиональных стилистов (с опытом на «Модном приговоре», в ЦУМе), которые каждый день совершают с клиентами разбор гардероба и шопинг-сопровождение. Уверена, в ее главе вы почерпнете для себя ценную информацию.

Каждая из нас, впервые становясь мамой, всегда ищет поддержку. Когда-то и я искала ее, находила в различных книгах о материнстве и психологии, а потом вывела формулу активного материнства, которая помогает мне каждый день ощущать радость жизни и достигать новых целей. И я очень хочу поделиться этой формулой с вами. Показать, что декрет – это лучшее время в жизни женщины, самое позитивное и активное. Я буду очень рада, если эта книга станет для вас надежной опорой, даст новый глоток воздуха. Вдохновит вас и будет мотивировать на новые уверенные шаги на пути счастливого материнства.

Ирина Акопян
руководитель MamaClub

Бизнес-мама: будь свободной и счастливой

Ирина Акопян, 34 года
Мама двух сыновей
Главная мама Инстаграма,
руководитель Клуба Молодых Мам
@Irina_MamaClub

Сейчас о MamaClub знают не только в России, но и за ее пределами. Мы проводим масштабные фестивали и объединяем в нашем сообществе более трех миллионов активных женщин. А начало этому было положено в тот момент, когда я еще ничего не знала о материнстве…

Когда я носила под сердцем первого сына, я совершенно не разбиралась даже в самых простых вещах, которые касались беременности, родов и ухода за ребенком. Тогда я вела домашнее хозяйство, поэтому свободного времени было предостаточно, и я тратила его на изучение беби-форумов. Информация навалилась на меня огромной лавиной: оказалось, что вынашивание и воспитание ребенка – целая наука. Конечно, я в тот момент была очень неопытной, но в то же время ощущала огромную ответственность перед своим еще не родившимся сыном. Поэтому я внимательно изучала на форумах каждый вопрос, читала о том, как проходит беременность у разных девушек. Иногда даже замечала, что на меня оказывает влияние самовнушение: прочту о каком-то симптоме у кого-нибудь из форумчанок – и тут же ловлю это ощущение у себя. Я была очень, даже порой чрезмерно ответственной. Проходила всех врачей, сдавала все анализы, составляла списки в роддом.

Первая беременность, к сожалению, протекала не гладко – у меня был жуткий токсикоз. Я впервые в жизни столкнулась с тем, что мое тело полностью вышло из-под контроля. Состояние было ужасное: я не могла ни есть, ни пить. Но, несмотря на эти проблемы, чем ближе подходил срок родов, тем более сумасшедшей становилась подготовка к ним. Сейчас я вспоминаю это с улыбкой, но тогда я пыталась скупить весь ассортимент детских магазинов. И все, что нужно и что ненужно. Мой супруг не знал, как остановить мой безумный шопинг. Он тоже впервые становился папой и соглашался со всем: раз уж надо – значит, покупай. Причем мы не могли себе позволить каких-то бешеных

трат, но я очень сильно зациклилась на ответственности.

После рождения Яна поглощение всем этим миром детства еще больше усилилось. Себя я полностью забросила – ходила ненакрашенная, с гулькой на голове, вечно невыспавшаяся.

У Яна был повышенный билирубин, потребовалось медикаментозное лечение. Я впервые столкнулась с такой проблемой, над сыном все тряслись. Это было очень сложное время. Первые месяцы после рождения у Яна никак не налаживался сон, и мне приходилось вставать ночью по нескольку раз. Чтобы супруг мог работать и уделять внимание сыну, он спал в отдельной комнате. Хоть кто-то из нас мог немного высыпаться!

В первые дни хочется быть неотлучно со своим малышом, с этим новорожденным маленьким чудом. Гладить его, обнимать, целовать, чувствовать его тепло и запах, а у меня даже не было сил встать и взять сына на руки. Наверное, я выжила только благодаря моей маме, которая помогала мне с ребенком. Я просила ее, чтобы она доставала сына из кроватки и давала мне. Но, конечно же, бóльшая часть ночных бдений лежала на моих плечах. Поэтому маме приходилось следить за тем, чтобы я не уснула и не уронила сына. Кому-то это может показаться глупостью, ну как же мать может уронить собственного ребенка! Но для меня это был первый опыт: бессонные ночи, хронический недосып. Я была вымотана, глаза закрывались буквально на ходу. И выше моего понимания было, как же справляются другие девочки, у которых нет помощников в виде мамы, няни или супруга.

Через пару месяцев все наладилось, и мне стало полегче. Тем не менее первая беременность и роды стали для меня тяжелым испытанием. Я превратилась в совсем другого человека, который полностью забыл о себе. Не обращала внимание на одежду, прическу и макияж. Признаю, в то время я абсолютно перестала следить за собой, переключив все внимание на сына. Конечно же, эта ситуация стала отличной питательной средой для появления комплексов.

Спустя некоторое время после рождения сына я дошла до такого состояния, что, когда смотрела в зеркало, я даже улыбаться не хотела. Ведь в отражении на меня глядела уставшая, замученная женщина с синяками под глазами. Мне просто хотелось плакать.

Когда Яну было чуть больше года мы с мужем уехали на работу в Китай. Именно там, в Поднебесной, и произошел первый переломный момент, который сделал меня такой, какой вы меня сейчас знаете.

Въезжали мы по студенческой визе, поэтому я должна была обязательно посещать китайский университет. И вот впервые после декрета у меня возникла необходимость регулярно выходить в общество. Группа, в которой я училась, оказалась многонациональной и разновозрастной. Мои сокурсники были очень активными, следили за собой, вели насыщенную жизнь. Я, замученная и забитая мамочка, выглядела их полной противоположностью.

И я решила меняться. Пошла в магазин и купила себе разную красивую одежду, стряхнула пыль с косметички, сделала прическу. Дала себе зарок каждый день выглядеть на все сто. Вначале пришлось себя заставлять, но через некоторое время я уже не могла по-другому – мне нравилось ощущать себя красивой!

Итак, я начала активно следить за собой и с удивлением обнаружила, что это никак не помешало реализации моих материнских обязанностей. Я осталась для своего ребенка такой же заботливой мамой, но к тому же еще и красивой! Когда все хорошо у мамы, ребенку тоже плохо быть не может. А вот когда мы полностью отдаем себя ребенку и семье, забываем о себе, как ни крути, это все равно негативно сказывается на отношениях. Сейчас, оглядываясь назад, я хочу донести до всех девочек самое главное. Да, семья – это очень важно, она всегда стоит для нас на первом месте. Но иногда мы совсем растворяемся в ней, в обеспечении быта, стараемся сделать так, чтобы всем нашим домашним было комфортно и удобно, но забываем о самих себе. Важно понять, что ты существуешь не только для мужа или детей – в первую очередь ты для себя!

Тогда же, в Китае, я завела блог в Инстаграме: рассказывала о туризме и достопримечательностях страны. И это стало дополнительной мотивацией для меня – ведь нельзя выложить селфи в халате и с заспанным лицом, нужно всегда быть в форме. Постепенно уход за собой стал неотъемлемой частью моей жизни. Я кайфовала! И даже если я целый день занималась, уставшая приходила домой, то меня это состояние радости побуждало еще плодотворней заниматься с ребенком.

Совсем недавно меня спросили: «Что же тебе дает блог, для чего он тебе нужен?» Чтобы ответить на этот вопрос, приведу пример. Иногда я принимаю участие в различных мероприятиях в качестве ведущей. Много часов на ногах, на высоких каблуках, улыбаясь, а иногда даже весело танцуя. Приходишь домой и буквально падаешь в кровать от усталости. Но с утра нужно сделать новый пост, а значит, необходимо уложить волосы, накраситься, подобрать красивую одежду. В результате ты

каждый день хочешь или не хочешь, но выглядишь красиво, и, конечно же, это очень сильно влияет на твою самооценку, на твое самоощущение. Я всегда помню о том, что на меня устремлены тысячи глаз и мне всегда нужно быть в форме, держать себя в порядке. И это не тяжелая обязанность, а просто кайф. За что я безумно благодарна каждому своему подписчику. Вы – мегамотиваторы!

> Важно понять, что ты существуешь не только для мужа или детей – в первую очередь ты для себя!

В Китае мое преображение не осталось незамеченным. Я получала множество комплиментов и от моих сокурсников, и от подписчиков моего блога. Я расцветала на глазах. Особенно приятно, когда мне кто-то говорил, что у меня ребенок (а сейчас их уже двое!), а я выгляжу как юная девушка.

Китай вдохнул в меня второе дыхание, и так продолжалось, пока мы не вернулись в Москву. Моя активность, мое увлечение соцсетями – все сразу исчезло. Ведь в Поднебесной что ни сфотографируй – все будет интересно подписчикам. А в Москве яркая жизнь путешественницы испарилась: мы жили очень скромно, у нас не было шикарных апартаментов, только двушка на окраине, не было каких-то мероприятий, которые можно было бы освещать.

Я снова вернулась в свой «день сурка», и меня накрыла депрессия. Каждое утро начиналось с одного и того же: ребенок, сад, приготовление еды, прогулки, приготовление ужина, сон. Ничего нового.

У депрессии была еще одна причина. Мы уже давно планировали с мужем завести второго ребенка после возвращения из Китая. Первым сыном я забеременела буквально за месяц, а вот со второй беременностью возникла заминка – ничего не получалось, несмотря на все наши попытки. При этом врачи лишь разводили руками – со здоровьем ни у меня, ни у мужа не было никаких проблем. Но я так зациклилась на том, что беременность не наступает.

Я вернулась практически в то же состояние, что было в первый месяц после рождения сына. Дело обстояло даже еще хуже. От безделья я ныла, трепала нервы мужу. И он нашел выход – на Новый год подарил мне фотоаппарат и сказал: «Хватит скучать, иди учись фотографировать». Я пошла на курсы. Окончив их, я, конечно, не стала гениальным фотографом, но они много мне дали. И тут я подхожу к самому важному…

Я хотела сделать пасхальные фотосессии, и для этого мне нужны были люди с маленькими детишками. Чтобы найти их, я

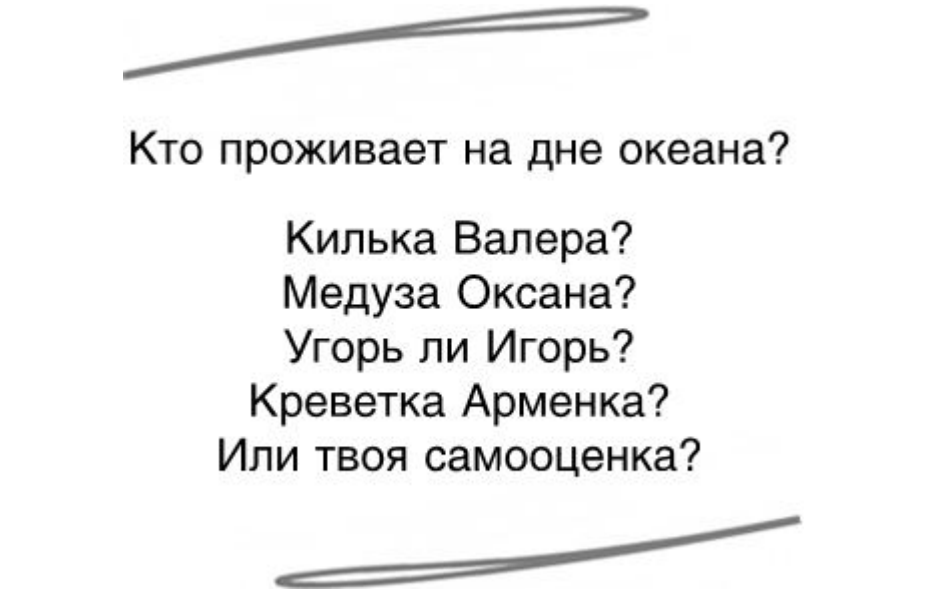
обратилась в @mama.club. И в процессе сотрудничества познакомилась с создателем этого сообщества – Романом. После того как я сделала пасхальную фотосессию, один из кадров репостнул европейский паблик – под постом было много комментариев и лайков. Для меня в то время это было суперкруто. Пришло немало подписчиков. Я словно свежего воздуха глотнула, так гордилась этим признанием. И тут я увидела на фотографии лайк от @mama.club и сразу же написала Роману сообщение, что европейский паблик взял мою фотографию, а он даже и не выложил. Уже через пять минут в @mama.club висела моя фотография с указанием моего аккаунта. Она собрала более 400 комментариев! Кроме того, в нашем с Романом разговоре я предложила много идей по развитию его аккаунта, и он пригласил меня вести @mama.club

Так началась моя новая жизнь. Я получила пароль к аккаунту, сразу познакомилась с авторами, начала внедрять свои идеи и стала готовить первую встречу Клуба Молодых Мам. Мы провели ее уже через три недели после того, как я стала вести @mama.club. До сих пор помню эту знаменательную дату – 4 июня. На встрече я наконец-то очно познакомилась с Романом, а 5 июня мы обсудили все рабочие дела и приняли решение, что я официально перехожу в Клуб Молодых Мам и становлюсь лицом этого сообщества.

Клуб Молодых Мам стал моей второй семьей. Я горела идеей развития этого паблика настолько, что забыла про все остальное – про свою депрессию, зацикленность на желании забеременеть. Да и сейчас, стоит мне начать кому-нибудь рассказывать о MamaClub, у меня сразу искрятся глаза, а голос принимает восторженную интонацию. Может быть, это веление судьбы, но буквально через две недели после первой встречи Клуба Молодых Мам я поняла, что беременна! Что это, как не магия и сила сообщества мамочек?!

Но были и проблемы. Да, я стала лицом Клуба Молодых Мам, но меня не отпускали мои комплексы. Я боялась говорить о себе, была очень зажата. Могла выложить в аккаунт 1000 фотографий красивых детей, но стеснялась выложить одну свою. Увы, за время проживания в Москве ко мне снова вернулась неуверенность в себе. Были постоянные сомнения в своей востребованности людьми. «Я некрасивая, я толстая, я никакая, писать не умею», – все эти мысли постоянно преследовали меня. Смешно, что самые большие комплексы у меня были из-за моих волос, по поводу которых я сейчас получаю в Инстаграме обилие комплиментов. Мне тогда казалось, что они слишком густые, их слишком много. Я все время пыталась их выпрямить и «зализать». «Неужели я

могу кого-то вдохновлять?» – жаловалась я Роману. После очередной подобной беседы он мне прислал одну смешную картинку. Там была надпись:



Тогда Роман мне сказал: «Ира, пора уже твою самооценку поднимать со дна океана». И это что-то переключило во мне. Я поняла, что дальше так продолжаться не может, и начала работать над собой: буквально заставляла себя принимать комплименты, радоваться жизни и делиться своими ощущениями в паблике.

Сейчас, спустя два с половиной года, я абсолютно уверена в себе. Постоянно пишу о том, что меня окружает, и стараюсь вдохновить своих подписчиков. А тогда, в процессе самосовершенствования, я становилась счастливей с каждым днем. Благодаря моей семье и Клубу Молодых Мам.

Вторая беременность была абсолютно другой. Как я уже рассказывала выше, во время первой я охала, ахала, жалела себя и читала кучу форумов. Теперь же у меня был опыт, я прекрасно знала, что меня ждет, и даже начала делиться своими знаниями с подписчиками – описывала все, что со мной происходит в процессе беременности. Уже на двенадцатой неделе я рассказала о своем положении – такой уж я человек, готова кричать о своей радости на весь мир.

Я старалась делать свои рассказы о беременности вдохновляющими. Ведь беременность, несмотря на все сложности, – один из самых прекрасных периодов в жизни женщины. Благодаря моему позитивному настрою подписчиков

становилось все больше и больше. Они давали обратную связь, и это придавало мне уверенность, что я все делаю правильно. Активное материнство стало моим образом жизни, и это невероятно круто.

И я хочу донести до всех женщин: жизнь с рождением ребенка не заканчивается – она только начинается! Появление малыша, наоборот, тебя мотивирует на большие подвиги, на лучшую реализацию себя. Эти утверждения отлично подтверждают своим опытом члены команды MamaClub: все они – мамочки в декрете, но с активной жизненной позицией.

Важно идти к своей цели, заниматься любимым делом даже вопреки трудностям. В мой первый год в качестве идеолога @mama.club я все создавала сама: полностью взяла на себя авторов, общение с рекламодателями, мероприятия, продвижение. Значительной победой стало получение премии среди инстаграм-аккаунтов на материнскую тематику – в 2016 году MamaClub был признан самым лучшим сообществом для семьи. А для того чтобы данное событие свершилось, мне пришлось приложить много усилий – я подняла на уши весь Инстаграм. Но все это далось мне с легкостью, потому что идея меня зажигала.

> И я хочу донести до всех женщин: жизнь с рождением ребенка не заканчивается – она только начинается!

И вот я уже на церемонии вручения премии. Получив заветный приз, я, невероятно счастливая и гордая, спускалась вниз со сцены. И вдруг где-то в районе позвоночника раздался щелчок, а тело пронзила боль. Через две недели боль не отпустила меня, вдобавок стало тяжело дышать… МРТ показала, что у меня компрессионный перелом позвоночника. А при дальнейшем обследовании врачи выявили его причину – остеопороз. При данном заболевании кости становятся слабыми и хрупкими. Выяснилось, что 40 % моей костной ткани изношено.

Мне тогда казалось, что это какая-то злая шутка. Только что я достигала успехов и намечала новые цели, и вот – корсет, постельный режим, необходимость в срочной отмене грудного вскармливания. Первые дни я рыдала навзрыд, ведь боли были невыносимыми. К тому же мне психологически было очень тяжело принять тот факт, что нужно отлучить от груди трехмесячного сына. Он капризничал, отказывался от бутылочки, не мог нормально засыпать без привычного тепла маминой груди – от этого мое сердце разрывалось. Да и ощущать себя лежачим инвалидом – то еще удовольствие. Я погрузилась в ужасную

депрессию. И только благодаря поддержке моей семьи, моих друзей и дорогих подписчиков я нашла в себе силы двигаться дальше.

Фотограф Клуба Молодых Мам приехала ко мне домой и заявила: «Это что же ты такая несчастная лежишь? Ну-ка, надевай корсет и поехали на фотосессию». Она действительно помогла мне сделать шикарные фотографии – я потом долго их постила в свой блог. Такая поддержка вселила в меня уверенность, что все будет хорошо, что нет ничего невозможного. Я прекратила хандрить и начала активно заниматься набором команды для паблика. Сначала ко мне присоединились всего пять человек, потом наш пул расширился. В команду MamaClub приходили отличные люди – мамочки в декрете, горящие желанием развиваться и двигаться вперед. Мне кажется, что декрет – это самое лучшее время, чтобы понять, чем ты хочешь заниматься. У тебя есть возможность спокойно поразмышлять над своим призванием, обучиться чему-то новому. В голову приходит множество идей – остается лишь записывать их и реализовывать. Причем многие из этих идей находятся вне спектра твоей привычной деятельности – наверное, рождение новой жизни меняет и желания: хочется попробовать что-то новое.

Я знаю множество примеров, когда во время декрета женщины кардинально меняли свою профессию. Была юристом – увлеклась изготовлением тортов, работала менеджером по продажам – стала преподавать йогу. Есть случаи, когда мамы придумывали для своего ребенка интересные игрушки или особую методику развития, и эти идеи потом вырастали в серьезный бизнес. Даже если взять мой пример: когда только начиналось мое увлечение блогом, я, откровенно говоря, не умела хорошо писать, находить темы для постов. Но во время декрета появилась возможность тренировать, нарабатывать этот навык. Сначала пару строчек, потом абзац, а сейчас я жалею о том, что в инсте есть ограничение по количеству знаков.

В обычной жизни мы боимся менять род своей деятельности: а вдруг не получится, вдруг не понравится, зря потрачу время и т. п. Но в декрете ты в любом случае временно прекращаешь работать – происходит своеобразное «обнуление», которое может стать новой отправной точкой. Обучаясь новым навыкам, пробуя реализоваться в новом роде деятельности во время декретного отпуска, ты ничем не рискуешь – не получится или не понравится, можно по мере взросления ребенка снова вернуться к привычной профессии. А вдруг получится заняться своим любимым делом? И оно начнет приносить доход. В этом и есть вся прелесть декрета.

В обычной жизни мы боимся менять род своей деятельности: а вдруг не получится, вдруг не понравится, зря потрачу время и т. п. Но в декрете ты в любом случае временно прекращаешь работать – происходит своеобразное «обнуление», которое может стать новой отправной точкой.

«Если мама работает, значит, ребенок будет заброшенным» – так считают многие и упускают золотое время декрета для того, чтобы начать свое дело. Сейчас, набравшись опыта и наблюдая за работающими мамочками в моей команде, я могу полностью опровергнуть это устоявшееся мнение. Потому что реально работает в жизни совсем другое правило – если счастлива мама, счастлив и ребенок. Я уверена, что для ребенка намного лучше, если его мамочка увлечена своим делом, получает от него удовольствие и осуществляет свои желания, нежели если она сидит в четырех стенах, страдает от отсутствия реализации и раздражена бесконечными бытовыми делами.

За доказательством мне даже ходить далеко не надо: два моих сына по характеру абсолютно разные. Ян более требовательный, во многом зависит от взрослых – ведь над ним все тряслись, я чрезмерно его опекала, была зациклена на своих мамочкиных обязанностях, а Арон более самостоятельный, ведь его рождение пришлось на начало моей активности в Клубе Молодых Мам, он вырос без сюсюканья и гиперопеки. Я могу точно сказать – если у мамы есть в жизни еще что-то, кроме семейных обязательств, на ребенка, на климат внутри семьи это действует только положительно.

Дети работающей мамы больше ценят время, проведенное вместе с семьей. У нас, например, сложилась традиция совместных завтраков – мы встаем рано, собираемся за столом и на весь день заряжаем друг друга энергией любви и счастья. А вечером, даже если я, уставшая, приеду домой и проведу с детьми час, этот час будет буквально пропитан любовью и заботой. Мне очень нравится, что мое любимое дело позволяет мне не работать от звонка до звонка, а быть активной в свободном графике. Я успеваю получить удовольствие и от работы, и от обнимашек с сыновьями, и от романтических вечеров с мужем. И это не досталось мне внезапно как подарок – я много трудилась, чтобы таким образом выстроить свою жизнь. И вы тоже можете добиться этой гармонии между увлекательной работой и уютом в семье. Все возможно, если очень захотеть.

И никогда не сдавайтесь! Чтобы что-то получилось, нужно пробовать и пробовать, трудиться, стараться и обязательно

мечтать, грезить любимым делом. Я улыбаюсь, когда вижу комментарии о том, что на меня просто свалилась удача. Ведь когда мы с мужем начинали совместную жизнь, наш быт был весьма скромен. Но мы не хотели этим довольствоваться – пытались развить разные виды бизнеса: было и строительство, и организация отдыха на море, и продажа дверей. Хотя эти попытки были не всегда удачными, а иногда и откровенно провальными, мы не сдавались. Позже я поняла, почему у меня тогда не получалось – просто душа не лежала. Например, где я и где строительный бизнес. Не мое это было. А когда на горизонте забрезжил MamaClub, я точно была уверена – вот оно, мое. Мое любимое дело. И все поперло! У мужа карьера тоже пошла вверх. Поэтому, если вам не удалось развить свой бизнес, не сдавайтесь – просто попробуйте освоить новую сферу деятельности. Так методом проб и ошибок вы найдете свое дело, и все получится. Ведь если ты занимаешься тем, что любишь, у тебя всегда найдется и время, и возможности для развития.

В заключение хочу сказать: «Верьте в себя, любите себя, развивайтесь. Сделайте так, чтобы от каждого дня вашей жизни, от своей работы вы испытывали настоящий кайф!»

А теперь несколько практических советов.

Как совмещать время на работу и семью

У меня есть одно воспоминание, которое не дает мне сбиться с пути и мотивирует меня каждый день. Я хорошо помню мое состояние, когда я работала на других проектах, до MamaClub. Это состояние – когда ты идешь работать, потому что надо. Потому что есть понимание, что нужно зарабатывать, иметь занятие вне дома, но при этом то, чем ты занимаешься, совсем не твое.

Однажды я была менеджером по продажам. Ох уж эти «холодные» звонки! Я бесконечно тянула время, пила чай, болтала с коллегами, придумывала себе разнообразные поводы, чтобы не поднимать трубку. На работу шла как на каторгу, заставляла себя выполнять должностные обязанности. Потом, будучи в декрете, я решила помогать супругу в его деле. Он давал мне небольшие задачи, а я выполняла… со скрипом… В целом у меня сложилось мнение, что работа – это ежедневное, но необходимое насилие над собой, которое нужно принимать как свое бремя взрослого и самостоятельного человека. Так и жила. До встречи с MamaClub.

Я влюбилась в эту работу, мне хотелось бежать на деловые встречи, как на лучшее свидание в моей жизни, а рабочие часы пролетали незаметно. И тогда я все поняла…

Если ты работаешь «через не могу», ты ищешь сотни оправданий, чтобы оттянуть тот момент, когда тебе нужно что-то начать, кому-то позвонить, куда-то поехать. Все это сказывается и на твоей продуктивности, и на развитии твоих профессиональных качеств. На нелюбимой работе ты никогда не добьешься хороших результатов.

А вот если работа тебе нравится, если ты получаешь от нее удовольствие, ты всегда найдешь время на нее, на все, даже самые рутинные обязанности.

Когда я только пришла в Клуб Молодых Мам, у меня на руках был Ян, мамы не было рядом, муж занимался своей работой. Я должна была все успевать с сыном, помогать мужу, готовить обеды-ужины и вести все бытовые дела. Словом, у меня была куча семейных обязанностей и совсем не было помощников. Казалось бы, как в этот напряженный «домохозяйский» график можно впихнуть еще и работу с MamaClub? Но у меня получалось – я делала все свои семейные дела, укладывала Яна, целовала перед сном мужа и садилась за проекты Клуба Молодых Мам. Иногда, увлеченная работой, засиживалась до трех часов ночи, несмотря на то, что вставать с ребенком нужно было неизменно в семь

утра. И при этом от своего дела я получала огромное удовольствие. Даже недосып был в радость, потому что я знала – он возник только потому, что вчера я сделала еще один шаг к своему успеху. Я любила и люблю эту работу.

Поэтому, мне кажется, речи о том, что невозможно работать из-за наличия ребенка, – лишь отговорки. Когда ты находишь свое дело и любишь свою работу, ты всегда найдешь способ развиваться в профессиональном плане не в ущерб семье, совместишь и рабочие, и домашние обязанности. Как бы я ни устала за день, после того как все мои родные ложатся спать, у меня появляются новые силы, второе дыхание для активной работы. Тем более что сейчас есть все больше возможностей работать удаленно.

> Когда ты находишь свое дело и любишь свою работу, ты всегда найдешь способ развиваться в профессиональном плане не в ущерб семье, совместишь и рабочие, и домашние обязанности.

Работа онлайн – настоящее спасение для мамочек. «Удаленка» позволяет и деньги заработать, и семье время уделить. Тебе не нужно думать о том, что с 8 до 18 часов ты во власти работодателя. Можно выстроить собственный график и решать текущие задачи в свободные минутки. Например, много рабочих дел я решаю во время того, когда Арон весело играет со сверстниками в песочнице.

В онлайн-работе есть один минус. Тебя некому контролировать, кроме тебя самой. А это часто приводит к тому, что, добравшись до компьютера, ты начинаешь «залипать» в соцсетях или на YouTube, вместо того чтобы работать. Мой совет – четко определи, сколько времени в день ты тратишь на рабочие дела. Ты должна понимать, в чем приоритет – посмотреть очередной сериал или сделать шаг на пути к своей мечте, к достижению намеченной цели. Моя загруженность на данный момент такова, что я полностью устранила из своей жизни просмотр телевизора – на пенсии посмотрю, а пока я лучше потрачу свое свободное время на детей, на мужа или на продвижение любимого дела.

Хорошо помогает планирование рабочих задач. Я делаю себе список на день, отсеиваю и перемещаю на последующие дни те задания, которые можно сделать позже. А затем расставляю их по важности и планомерно выполняю, зачеркиваю каждый из пунктов. Таким образом из страшной мысли «дел так много, я ничего не успеваю» получаются 5–10 задач, на выполнение которых, если не отвлекаться на соцсети и сериалы, тратится

меньше чем полдня.

Относись к работе серьезно, ответственно. Поверь, если ты себя зарекомендуешь как профессионала, который четко соблюдает сроки, ты начнешь расти и зарабатывать все больше и больше. Одна из членов нашей команды, мама в декрете, когда-то пришла ко мне, желая участвовать в работе MamaClub хоть бесплатно. И за два года стала руководителем всех проектов Клуба Молодых Мам. Вот что значит грамотно расставленные приоритеты! Если ты действительно хочешь достичь большего, ты сама не будешь тратить время зря. А если вместо того чтобы начать выполнять задачи, ты заходишь на развлекательный сайт, подумай: может, это не твое дело и ты просто пытаешься отсрочить необходимость работать? Тогда есть смысл пересмотреть свою занятость и найти работу, которой ты будешь гореть.

Когда я рассказываю о том, что декрет – лучшее время для того, чтобы построить свое дело, часто слышу аргумент: «Но ребенок постоянно со мной, требует моего внимания, отвлекает, плачет…» Мне кажется, что это просто психологический момент. Если ты не хочешь чем-то заниматься, ты всегда будешь придумывать оправдание, почему ты этого делать не будешь. А в материнстве такой повод найти легко – вот же, ребенок мешает.

Если ты не хочешь чем-то заниматься, ты всегда будешь придумывать оправдание, почему ты этого делать не будешь. А в материнстве такой повод найти легко – вот же, ребенок мешает.

Как ты думаешь, привязаны ли ко мне дети? Скучают ли они по мне, когда я уезжаю на деловые встречи? Конечно!

Но стоит ли идти на поводу у просьб остаться дома, когда уезжаешь на рабочую встречу, или поиграть, когда срочно проверяешь текст от автора для поста в паблике? Нет!

Мои сыновья помнят, что у мамы есть рабочие часы, когда она занята – нужно заняться своими делами. И поверь, они весело играют, гуляют, занимаются, потому что знают – когда мама освободится, она посвятит всю себя именно им. Если показать, что ситуация «мама на работе» – это нормально и естественно, ребенок будет воспринимать ее спокойно, без капризов и истерик. Как ребенок будет реагировать на ту или иную ситуацию, зависит только от мамы (и папы).

Эти советы я даю не на пустом месте. Сама через это прошла с первым сыном, сама допускала эти ошибки. Я помню, как отказала себе в возможности куда-то выбираться с ребенком или без него, потому что он находился на грудном вскармливании.

«Не могу сцеживаться и уезжать по своим делам, ведь Яну так не нравится бутылочка, он не пьет из нее», – так я тогда говорила. Но когда родился Арон, я была увлечена Клубом Молодых Мам, и сын «ездил» со мной на деловые встречи уже в две недели. Если было нужно, я оставляла его на попечение мамы, а сама уезжала на деловые переговоры. И что же? У меня вырос счастливый и самостоятельный ребенок, совершенно не обделенный материнским вниманием.

Абсолютно та же ситуация складывается с нежеланием некоторых мам оставлять детей в детском саду или с нянями. Мол, ребенка травмирует, если он остается на время без мамы с чужими людьми. Я по собственному материнскому опыту могу сказать, что это лишний страх. Если у вас есть возможность отдать ребенка в садик или нанять няню, не отказывайтесь от нее. Сидение неотлучно в четырех стенах, когда на самом деле хочется творить и развиваться, – это ненужная жертва, которую никто не оценит, в том числе и ваш ребенок. Для меня наличие помощников – огромный плюс. Когда я веду свои дела из дома, мои дети всегда у меня перед глазами, но я не отвлекаюсь на текущие бытовые вопросы и эффективно работаю благодаря услугам няни.

А еще не нужно стесняться просить о помощи. Зачастую мы думаем, что мама, свекровь или муж не помогут. Но ты сначала попроси, попробуй сделать этот шаг. Часто близкие не помогают просто потому, что боятся отобрать у тебя роль заботливой мамы, боятся влезть без приглашения не в свое дело.

Дети болеют, с этим ничего не поделать. Когда малыш в очередной раз засопливится-закашляет, предугадать невозможно. И часто это происходит в самый неподходящий момент: когда тебе нужно ехать на важную деловую встречу или за сутки до масштабного фестиваля. И тут перед мамой встает вопрос: бросать все и сидеть у кровати заболевшего ребенка или все-таки заниматься рабочими делами? В решении подобных ситуаций я категорически против крайностей. К проблеме стоит подойти разумно, оценить: это обычная простуда или тяжелый грипп с температурой под сорок, можно рутинно вызвать педиатра или необходимо срочно вызывать бригаду «Скорой помощи». И исходя из масштабов бедствия принимать решения.

В случае серьезного заболевания я, конечно же, брошу все и буду заниматься исключительно вопросами лечения ребенка. Но если это рядовые насморк и красное горлышко, спокойно сделаю рабочие дела, а мама или няня проследит, чтобы сын вовремя принял лекарство, и измерит ему температуру. В любом случае, не нужно паниковать, ведь наше беспокойство передается и

ребенку, а если ты спокойна, то и малыш быстрее выздоровеет и окрепнет. И лучше всего доверить оценку состояния ребенка профессионалу – вызовите врача, пусть он проведет осмотр, а вы следуйте рекомендациям.

Что касается планирования и распределения времени между семьей и работой, не буду лукавить, проблемы с этим у меня есть до сих пор. Мне очень хочется перестроить свой график так, чтобы проектами заниматься только в рабочие дни, а выходные полностью посвящать семье. К сожалению, ведение блога и руководство Клубом Молодых Мам подразумевают ежедневную активность, и пока у меня не получается выделить два дня, когда можно полностью отстраниться от текущих дел. Но я работаю над этим. И уверена, все возможно, главное – желание!

Что делать, если кто-то из близких в тебя не верит?

Часто мужчины воспринимают в штыки желание своей жены начать работать. Ведь они привыкают к тому, что весь быт обеспечивает женщина, дома их всегда ждет вкусный ужин, а после работы есть время на отдых, пока мама занимается с детьми. К счастью, в моей семье я с этим не столкнулась, но от подписчиц слышала немало историй о том, как мужья категорически запрещали своим женам работать. Мол, женщина должна заниматься только домом и детьми.

Проблема бывает еще и в том, что поначалу онлайн-работа не приносит больших денег. В ход идут аргументы: «Это же просто копейки. Что за ерундой ты решила заняться?!» И многие женщины бросают свое любимое дело под этим натиском. Но нужно реально смотреть на вещи. Кто сразу зарабатывает миллионы? Все начинают с малого. Сегодня муж иронизирует над твоей попыткой продать в Инстаграме сшитого на досуге мишку, а завтра ты уже владелица собственной фабрики мягких игрушек! Были бы желание и усердие.

Ко мне часто обращаются мамы в декрете, которые готовы работать даже бесплатно, лишь бы заниматься чем-то кроме кухни и подгузников, лишь бы не погрязнуть в «бытовухе». Потому что пребывание каждый день с ребенком в четырех стенах попросту сводит с ума. Нужна реализация, нужно общение, появляется необходимость ощущать себя личностью, а не просто человеком, который обеспечивает комфорт в семейном быте. Повторюсь. Да, дети – это самое прекрасное, что есть в мире, но когда у тебя есть хоть что-то свое, приносящее удовольствие и возможность развиваться, это дает колоссальную энергию! В том числе энергию лишний раз поиграть со своим ребенком, но не с унынием мамочки-домохозяйки, а с улыбкой успешной женщины.

Когда я только пришла в Клуб Молодых Мам, я занималась обычным администрированием паблика. Я еще даже не подозревала, что буду развиваться такими темпами, стану известным блогером, лидером мнений и моя жизнь полностью изменится. Но тогда моя зарплата была маленькой, а по сравнению с заработком мужа просто смешной. И мой супруг, видя, как я работаю по ночам, тоже говорил мне: «Зачем ты гробишься за эти копейки? К чему это все? Давай я тебе дам эти деньги, только сиди с ребенком». Но в тот момент я, как и мои помощницы сейчас, была готова работать хоть бесплатно, потому

что поняла – это мое!

> Пребывание каждый день с ребенком в четырех стенах попросту сводит с ума. Нужна реализация, нужно общение, появляется необходимость ощущать себя личностью, а не просто человеком, который обеспечивает комфорт в семейном быте.

Муж, увидев мое рвение, сказал: «Ну, хорошо, раз так хочется – работай. Но няню будешь оплачивать сама». Я по сей день благодарна ему за то, что он с одобрением отнесся к моим желаниям, понял и принял мое стремление работать и развиваться, поддержал меня! А нагрузка и ответственность в виде оплаты няни послужили мне дополнительным стимулом, чтобы достигать все бóльших успехов.

Когда ты развиваешь свое дело, начинаешь меняться сама. Если посмотреть на мои фотографии в начале работы в MamaClub и сейчас, то увидишь двух разных людей. Сама удивляюсь столь радикальным изменениям. Я расцвела, стала более уверенной в себе, начала следить за внешностью. Это внесло свежее дыхание в наши проверенные временем отношения с супругом. Кому не понравится веселая, улыбающаяся жена с горящими глазами и роскошной прической?

Часто мужчины становятся недовольными работой жены из-за того, что ее дело начинает поглощать все свободное время. Она постоянно занята и все меньше уделяет времени семье. Почему возникает эта ситуация?

Когда ты достигаешь ощутимых успехов, на первый план выходит умение делегировать – назначать свои задачи другим людям. Многим кажется, что это невозможно, ведь никто не знает и не сделает работу лучше, чем он. Но делегировать необходимо, иначе невозможно расширяться. Иначе вал забот поглотит все твое время, а ты продолжишь копаться в мелких задачах, вместо того чтобы осваивать новые горизонты. Да, придется взять помощников и платить им зарплату, но взамен у тебя будет больше времени на саму себя, на семью, на развитие своего дела.

Вопрос делегирования касается не только рабочих дел. Например, что ты выберешь: четыре часа уборки в квартире или четыре часа работы, которые могут изменить к лучшему всю твою жизнь? Конечно, я выберу работу, а уборку поручу клининговой компании. Ведь за четыре часа работы можно сейчас или в перспективе заработать больше, чем стоимость оплаты услуг уборщицы. И няня – тоже мое спасение. Мне больше не нужно тратить время на то, чтобы привести ребенка из сада, отвезти на занятия в кружок, погулять на площадке. За это время я успеваю

поработать.

> Когда ты достигаешь ощутимых успехов, на первый план выходит умение делегировать – назначать свои задачи другим людям.

И все же есть тонкая грань, за которой твой бизнес, твое дело начинают отнимать тебя у семьи. Например, во время подготовки фестивалей я погружаюсь в работу так, что ложусь за полночь, выжатая как лимон. Но эта ситуация временная, поэтому муж спокойно реагирует на такую тотальную занятость. А вот когда я запускала проект на YouTube, первым делом посоветовалась с мужем:

– Ты меня поддержишь? Ведь поначалу мне будет очень сложно. Этот проект будет отнимать у меня много времени. Ты готов к этому?

Честно сказать, если бы тогда он ответил «Нет», я бы отказалась от идеи с YouTube. Потому что для меня важно, чтобы моя работа была не в ущерб в семье, не создавала конфликтов и разногласий, важно, чтобы в доме была атмосфера счастья и гармонии.

И еще мне кажется, он сказал «да» именно потому, что я не решила все сама за нашу семью, а посоветовалась с ним, попросила его о поддержке. Ведь если бы я просто без разговоров начала этот проект, а муж увидел, что я стала до ночи пропадать на работе, это привело бы к серьезной ссоре. Я знаю случаи, когда подобные ситуации и до развода доводили. Кроме того, спросив мужа и получив его одобрение, в ответ на замечания о том, что я мало времени уделяю семье, я теперь могла спокойно сказать: «Подожди, я сразу говорила, что вначале будет трудно, и ты согласился меня поддержать». И все, никаких конфликтов. Не нужно бояться, нужно разговаривать. Причем в разговоре твой супруг еще и дельные советы может дать, как правильно развить твой проект. Сделай из мужа не врага, а соратника и друга.

Что же касается друзей и родственников, то и когда я начинала, и сейчас, когда добилась немалых успехов, я нет-нет да и слышу от близких людей какие-то подколы. Но характер у меня такой, что все попытки задеть меня еще больше мотивируют на достижение целей – хочется доказать, как те, кто не верил в меня, были не правы. Даже со стороны супруга иногда я слышала, что все мои старания несерьезны. «Ну что ты можешь дать? Что ты такого интересного можешь рассказать людям?» – иронизировал он над моим блогерством. А потом произошел веселый случай.

> Сделай из мужа не врага, а соратника и друга.

Мы сидели обедали вместе, и вдруг раздался телефонный звонок. Мне звонила Тутта Ларсен, с которой я делала совместный проект и подружилась. Муж аж спросил:

– Тебе что, сама Тутта Ларсен звонила?

– Ну да, я с ней дружу, общаюсь…

– Да ладно?

Думаю, в тот момент он был сильно удивлен результатами моего «несерьезного бизнеса» и не менее сильно горд за меня. А потом муж сознался, почему подкалывал меня. Он считает, что если будет меня усиленно хвалить, то я расслаблюсь и ничего не буду делать. А поддразнивая, наоборот, заводит меня, побуждает находить лучшие решения. И что тут сказать, он прав!

Как начать зарабатывать в декрете, если ты ничего не умеешь или твоя профессия не востребована?

На такой вопрос у меня всегда есть встречный: «А вы попробовали?» И часто выясняется, что человек даже ничего не предпринимал, а уже в унынии и с мыслями, что ничего не получится.

Чтобы получить какой-то положительный результат, главное – начать. Например, сейчас самый продающий инструмент – это Инстаграм. Начать можно с регистрации аккаунта, изучения методов продвижения, продумывания концепции и размещения первого поста! А дальше методом проб и ошибок, если действительно хочешь, ты добьешься своей цели.

Мы живем в замечательное время, полное возможностей и доступной информации обо всем на свете! Курсы, конференции, всевозможные «обучалки» – сейчас при желании можно найти информацию по любому профилю и абсолютно бесплатно. Подумай, чем тебе хочется заниматься, и начни ее искать. Уверяю, обязательно найдешь. Сейчас библиотекарь через пару месяцев может освоить азы SMM, а химик – дизайн веб-страниц, кондитер может научиться делать макияж, а строитель – заняться флористикой.

Вот пример. Для Инстаграма блогерам часто требуются минутные видео. Один такой ролик стоит от 700 рублей. Освоить программу для монтажа можно за пару недель. Хотя бы два заказчика с одним видео в день – и как минимум 1400 рублей у тебя в кармане. Было бы желание.

И еще пример. Недавно для Арона я вызвала бебиситтера. И к нам приехал молодой человек, 21 год. Он провел с сыном четыре часа и заработал две тысячи рублей. И я искренне уважаю таких людей. Потому что у меня есть много знакомых парней, которые жалуются, что у них нет денег, но предложи им посидеть с ребенком – лишь посмеются.

Ничего не умеет лишь ленивый человек или тот, кто просто не хочет ничего делать. Поэтому прекращай ныть, посмотри не на препятствия, а на возможности! И начинай действовать!

Как раскрутить свой блог?

Когда я искала себя во время декрета, я научилась шить, делать игрушки, фотографировать… Прежде чем обрести MamaClub, я прошла через столько «не мое». Но для того чтобы понять, что это не твое, нужно сначала попробовать.

И еще один подводный камень. Многие хотят сразу зарабатывать миллионы. Но так не бывает. Не нужно мечтать о том, как ты откроешь свое дело и будешь купаться в деньгах. Начни действовать!

Например, в первые два года развития своего дела я толком ничего не зарабатывала. Практически весь свой доход я вкладывала обратно – для роста. И только сейчас я наконец-то начала направлять часть денег на свои личные нужды.

Заработай свои первые пятьсот рублей. И если ты действительно будешь стараться и не останавливаться в развитии, пятьсот превратятся в тысячу, а тысяча в десять и «далее без остановок». Все в твоих руках.

> Важно выбрать такую тематику блога, которая будет тебе интересна, ведь находить темы для новых постов нужно будет каждый день, каждую неделю, каждый месяц.

Видишь, сколько раз в этой маленькой главке я написала: «Начни действовать!» Знаешь зачем? Чтобы ты начала действовать!

Для мамочки в декрете личный блог может послужить и отдушиной, и отличным способом заработать. Ведь беременностью и материнством интересуются многие, поэтому можно просто рассказывать о каждом своем дне: что нового узнала о беременности, какие анализы нужно сдать, как улучшить самочувствие и т. п. Важно выбрать такую тематику блога, которая будет тебе интересна, ведь находить темы для новых постов нужно будет каждый день, каждую неделю, каждый месяц.

Я уверена, что каждый в Инстаграме найдет своего читателя.

Не бойтесь писать. Все приходит с опытом. Сегодня одно предложение, завтра два, через пару месяцев – большой пост.

Контент можно придумать, а как продвигать свой аккаунт? Вот несколько советов от меня:

• Посещай мероприятия, где могут быть лидеры мнений по твоей тематике. Таким образом можно быстро набрать

подписчиков.

• Участвуй в конкурсах и марафонах.

• Участвуй в других онлайн-активностях с блогерами.

• Регистрируйся на площадках для блогеров.

• Оставляй длинные комментарии под чужими постами.

• Вовлекай своих читателей в дискуссию: выбирай темы, на которые хочется порассуждать, в конце поста задавай вопрос, давай задания.

• Помни, что Инстаграм – это в первую очередь визуальная подача информации, поэтому следи за качеством фотографий.

Как находить новые идеи и расширять свой бизнес?

Идеи – они вокруг тебя, достаточно лишь оглянуться. Вот пример. Однажды меня пригласили на день рождения ребенка, который проходил в детском центре. Я пришла, пообщалась с гостями, посмотрела, как резвятся детки, и вдруг меня осенила идея – что если сделать такой формат мероприятий для Клуба Молодых Мам. Договориться с детским центром и проводить встречу в детской игровой – и детям весело, и родителям можно спокойно пообщаться.

Первая наша встреча в этом формате прошла очень успешно. Позже мы с командой продумали стратегию, нашли пути привлечения спонсоров, чтобы для мамочек эти встречи были бесплатными. И сейчас работаем над проведением подобных встреч в разных городах нашей страны.

Поэтому главное правило – будь открытой миру, а идеи подкинет сама жизнь.

Будущим мамам

Дарья Дегтярева, 34 года
Мама двух сыновей
Консультант по грудному вскармливанию
@vopros_gv

Лучшее приданое для малыша – ваши знания! Вы не представляете, как часто маме надо делать выбор. Пусть он будет осознанный во всем!

Это прекрасно, если у малыша мама, которая:

- изучала процесс родов, читала о важности первого прикладывания к груди и контакта кожа к коже;
- знает, как выглядит новорожденный и как его взять на ручки, как не бояться его;
- знает, что кормить грудью – это не больно, а если больно, надо срочно разбираться, в чем дело, и менять ситуацию, не терпеть;
- понимает ценность грудного молока, знает, что многое зависит именно от нее и ее знаний;
- принимает осознанное решение насчет прививок и элементарного лечения малыша;
- наслышана о привязанности, о ее важности и факторах, влияющих на укрепление привязанности;
- понимает, что первые дни и месяцы жизни малыша невероятно важны для здоровья, физического и психологического.

Мама принимает решения каждый день, их много, и все они невероятно важны!

Научиться во всем этом разбираться стоит немало усилий, времени, а иногда и денежных вложений, но они помогают вам каждый день принимать здравые, осознанные решения, каждое из которых будет влиять на здоровье вашего ребенка. Это вложение в вашу квалификацию мамы. Не уставайте ее повышать! Ищите самые достоверные и современные рекомендации.

То, что вы уже читаете эту книгу, говорит о том, что вы на пути к знаниям.

В данной главе мы тезисно, в формате советов (а не руководства к действию), очень кратко пробежимся по основным этапам жизни мамы и малыша с рождения до двух лет. Возможно, какие-то вопросы вы захотите раскрыть и изучить более детально.

Тогда приходите в @mama.club!

А еще эти советы помогут вам не наступить на грабли, на которые наступали поколения наших мам.

Мама в ожидании

10 главных советов маме, которая хочет с пользой провести время ожидания малыша.

Совет № 1. Найдите курсы, которые помогут вам подготовиться к родам! Очень важно понимать, что с тобой происходит, как это работает, почему важно родить с минимальными вмешательствами, а лучше вообще без них, и на что может повлиять мама в родах. Боль при родах можно и нужно контролировать, успевать отдыхать между схватками, правильно дышать. На уроках для пап учат правильно помогать маме в случае, если вы решите рожать вместе. Подумайте насчет доулы – женщины, которая помогает маме в родах.

Совет № 2. Определитесь с роддомом, который ориентирован на естественные роды и поддержку грудного вскармливания.

Совет № 3. Готовьте голову к грудному вскармливанию. Именно голову, потому что в основном от настроя мамы, от желания и знаний зависит успешность ГВ. Читайте, ходите на курсы, слушайте вебинары. Впитывайте как губка информацию. Визуализируйте! Представляйте, как вы кормите грудью, эти минуты уединения, нежности и тепла. Найдите консультанта по грудному вскармливанию, который смог бы в случае чего помочь с налаживанием этого процесса.

Очень важно подготовить группу поддержки грудного вскармливания в лице папы и бабушек, подруг и сестер. Все должны говорить, что у вас все получится, и в дальнейшем помогать! Не слушайте различные страшилки о грудном вскармливании – они появляются лишь от недостатка знаний! Ну а это не ваш случай.

Совет № 4. Как ухаживать за новорожденным, как держать, как намотать слинг, в какой воде купать и когда начинать гулять… Уже сейчас узнавайте об этом больше, чтобы это не застало вас врасплох.

Совет № 5. Не жалейте денег на новые знания, помогающие освоить профессию под названием «мама»! Сколько вы потратили на свадебное платье и саму церемонию? А сейчас вопрос касается вашего долгожданного ребенка, и это поистине лучшие вложения.

Совет № 6. Уже сейчас продумайте вопросы, связанные с прививками. Договоритесь, кто будет вашим лечащим врачом (конечно, мнение может измениться, но уже в роддоме нужно будет принимать первые серьезные родительские решения).

Совет № 7. Покупок предстоит немало: коляска, кроватка, автокресло, пеленки и прочее. Но есть вещи, которые действительно могут облегчить вам жизнь (слинг и кокон, например), а есть вещи, которые могут вообще вам не понадобиться (молокоотсос, бутылка, смесь, пустышка, накладки – надо будет, купите позже).

Совет № 8. Подберите удобное белье и одежду. Как правило, они сделаны так, что подойдут и беременным, и кормящим. И очень часто сейчас это красивая, почти не отличающаяся от обычной одежда.

Совет № 9. Позаботьтесь о себе, а значит, и о малыше! Много гуляйте, отдыхайте, спите – сам организм будет вам подсказывать это делать! Ешьте вкусную и полезную пищу! Не нервничайте ни по какому поводу.

Совет № 10. Говорите с малышом, пойте ему – это поможет ребеночку быстрее адаптироваться в новом мире.

Роддом

Самые волнительные моменты здесь, в роддоме. Первая встреча с малышом, первый контакт. Возможно, эти 13 советов помогут наполнить ваши первые дни светлыми воспоминаниями.

Совет № 1. Сами роды – вспоминаем все, чему нас учили на курсах. Думаем о малыше – ему тоже непросто. Но он терпеливый трудяжка – берите с него пример! Пойте – иногда забывая все техники дыхания, пение дает длинный плавный выход – то, что надо! Всем желаю естественных и мягких родов, незабываемого опыта, который вы будете вспоминать с теплотой!

Совет № 2. Если что-то пошло не так… Ситуации бывают разные! Иногда приходится прибегать к медицинскому вмешательству. Здесь главное – не винить себя, а понимать, что здоровье малыша и мамы важнее всего!

Совет № 3. Контакт кожа к коже. Первое, с чем должен контактировать ваш малыш, – ваша кожа (живот или грудь) или папина кожа. Микрофлора семьи. Просите обеспечить этот контакт. И чем дольше, тем лучше! И в дальнейшем не бойтесь раздевать малыша и выкладывать себе на живот или на грудь. Этот контакт после рождения крайне необходим для ребенка, для адаптации, стабилизации состояния и для налаживания грудного вскармливания.

Совет № 4. Первое прикладывание к груди. Здорово, если оно происходит еще в родильном зале, если малыша еще не сняли с вашей кожи, но тогда, когда он уже более-менее очухался от родов. Это занимает примерно 15–30 минут. Просто подержать во рту грудь – это не прикладывание. Пососать, сделать глоточки – вот что хочется увидеть! Пусть он сосет столько, сколько захочет, не ограничивайте его – он так долго этого ждал.

Совет № 5. Молозиво – это то первое молочко, которое вырабатывается первые несколько дней. Его мало, но малышу этого достаточно, ведь желудок малыша также мал. Это не просто питание. Оно заселяет стерильный желудок ребенка правильной микрофлорой, дает колоссальную дозу защитных факторов. Оно питательное и помогает малышу скорее избавиться от мекония (первого стула) за счет своих слабительных свойств.

Совет № 6. Учитесь правильно прикладывать ребенка к груди до прихода молока. Сейчас учитесь – скажете потом малышу спасибо, что эффективно справляется с большим (пока не под него) объемом молока и уберегает вас от мастита. Правильно – это когда небольно, когда вы видите глотки, когда больше снизу захвачена грудь, нежели сверху, когда губы раскрыты на 120–180 градусов, когда подбородок прижат, а носик еле касается или не касается груди, когда малыш не висит, а как солдатик ровно прижат к маме (голова – спина – попа составляют одну линию), когда маме удобно, плечи расслаблены, нет напряжения нигде, мама двигает к себе малыша, а не сама к нему грудью тянется. Отследите каждый пункт.

Совет № 7. Приход молока: на 2–3–5-й день ждите потяжелевшей груди. Вот здесь вам поможет правильное и частое прикладывание к груди. В этот момент малыш начнет наконец прибавлять, а не сбрасывать вес. Сейчас он даст установку вашей груди: сколько у вас детей и сколько нужно вырабатывать молока.

Совет № 8. Частота прикладывания – залог отличной лактации в будущем! Поэтому важно прикладывать малыша к груди именно в период новорожденности, прямо с первых дней. Именно тогда вырабатываются рецепторы к пролактину (гормону, отвечающему за объемы молока).

Совет № 9. Смесь в роддоме – надо? Да, если у ребенка идет снижение веса более чем на 10 %. Если у младенца снижение веса в норме или уже пошел его набор – работайте с качеством прикладывания, частотой кормления и обеспечивайте максимальный контакт с малышом. Что касается воды, то это пустые калории и чувство ложной сытости – малыш реже приложился, меньше простимулировал грудь, меньше высосал молока, сам не получил достаточно энергии для роста.

Совет № 10. Не терпите боль! Боли быть не должно. Если есть – надо что-то менять. Это печально, но медицинский персонал в роддомах не всегда может помочь. Сейчас есть возможность пользоваться услугами консультантов по грудному вскармливанию. Многие роддома сотрудничают с ними или вы можете позвать своего консультанта прямо в палату роддома, если посещения разрешены. Не откладывайте на потом, решите проблему с болью сразу! Зачем же терпеть?

Совет № 11. Не позволяйте сцеживать себя через боль. Груди

больно делать нельзя! Сделайте легкий массаж от соска к подмышке, приложите холод, аккуратно сцедите, если малыш сам не справляется. Но сцеживание через «мамочка, терпите!» – такого быть не должно. Это травмирует молочную железу!

Совет № 12. Плач бывает не только от голода! Малыш может плакать при желании быть с мамой в контакте, на ручках или кожа к коже, под действием препаратов в родах, как последствия анестезии в родах, при желании пописать или покакать (часто помогает снять подгузник) или он просто хочет пососать, чтобы успокоиться.

Совет № 13. Выписка – в автокресле. Продумайте, в чем будет выписываться малыш. Старомодные конверты для выписки уже неактуальны. Сейчас в тренде ответственные родители, думающие о безопасности ребенка прежде всего. Если конверт, то с прорезями для ремней кресла.

Новорожденность

Ура! Вы дома!
Ловите 10 советов для новорожденной мамы.

Совет № 1. Восстановление мамы крайне важно! Вы можете чувствовать упадок сил, желание спать, есть, пить, гулять и снова спать. Вот и пользуйтесь этим. Вы пережили роды – это и кровопотеря, и гормональные скачки, и физическая нагрузка. Вы заслужили отдых! Прошу, умоляю, не хватайтесь за тряпку и готовку.

Совет № 2. Делегируйте! Осваивайте этот навык. Вам стыдно, что бабушка моет пол, а муж готовит? Спокойно! Сейчас на вас более важная миссия – восстановить себя, а значит, обеспечить малыша достаточным количеством еды и внимания.

Совет № 3. Не забывайте о периоде адаптации малыша к миру, а вас к роли мамы. Именно внимание к малышу со стороны мамы сейчас важно и для него, и для вас. Для него сейчас этот нам уже привычный мир – словно выход в открытый космос. Для вас и вашего организма важны налаживание лактации, приведение гормонального фона в норму после родов. Нахождение с малышом, ношение на руках, контакт кожа к коже, прикладывание к груди и даже его запах будут вам помогать.

Совет № 4. Темно, тесно, тепло. Правило трех Т. Оно и в родах прекрасно работает, и в период адаптации. И эти условия максимально хорошо выполняются при ношении на руках, контакте кожа к коже, прикладывании к груди и совместном сне. И чем чаще вы будете это реализовывать, тем лучше для малыша и мамы.

Совет № 5. Спокойствие, только спокойствие! Ваше душевное состояние сейчас влияет на выход молока из груди. Нервничаете, нет поддержки, пугающие мысли – получаете снижение лактации. Все вокруг говорят, какая ты прекрасная мама и как много у тебя молока, и ты отлично справляешься, да вы и сами это прекрасно знаете, потому что подкованы в этом вопросе – тогда точно так и будет!

Совет № 6. Грудное вскармливание без режима. Пока!
Примерно до 1,5–2 месяцев режима можно не ждать.

Хаотичные кормления и сны в этом возрасте – абсолютная норма. Примите этот факт. Малышу важно прикладываться к груди по первому сигналу, даже еще до писка, для него в этом возрасте голод – фатальный страх.

Совет № 7. Ночные кормления очень важны для лактации. Именно ночью на полную мощь работает гормон пролактин. Организуйте сон, удобный для всей семьи. Вариантов много, главное, чтобы вы кормили лежа (так гораздо удобнее ночью) и могли прийти на помощь малышу максимально быстро (пока он сам не расплакался и не разбудил всех вокруг). Многие практикуют совместный сон, и обычно это спасает всю семью от недосыпа.

Совет № 8. Вода и смесь – ваши конкуренты. В воде нет необходимости вообще. Ее в грудном молоке почти 90 %. Это не только еда, это и вода тоже. Смесь иногда спасает, но только при необходимости (набор веса менее 140 граммов в неделю) и только при правильной организации. Опять же консультанты по грудному вскармливанию очень здраво относятся к этому вопросу (не отвергают, но и назначают с умом и возможностью уйти от нее). Не бойтесь обращаться за помощью.

Совет № 9. Пустышка – еще один ваш конкурент! Примерно до 1,5 месяцев идут налаживание лактации и установка навыков сосания у малыша. Сейчас легко подать сигнал груди, что сосания сократились и нужно вырабатывать меньше молока. Или легко сбить малыша на другой тип сосания (с волнообразного на поршневой – да, они сосут грудь и пустышку по-разному). Хорошая альтернатива, когда малыш вроде бы уже и грудь сосать не хочет, и пососать надо – палец мамы или папы. Ногти подстрижены, руки помыты, палец подушкой вверх.

Совет № 10. Диета и питье кормящей мамы. Вы же не больная – вам диета не нужна. Ешьте правильную, полезную, вкусную, качественную, разнообразную пищу. Смотрите на реакцию малыша. Нет реакции – супер! Есть – в следующий раз снизьте объем подозрительного продукта. Снова есть – уберите на пару месяцев и снова попробуйте. Воды пить надо столько же, сколько и всем обычным людям – 30 мл на килограмм веса.

Малыш растет (до прикорма)

Вот несколько советов, которые помогут вам в этом периоде.

Совет № 1. Привязанность – она зарождается с самого рождения и преследует нас всю жизнь. Именно благодаря ей наши дети за нами следуют (повторяют, доверяют, слушаются). Очень легко привязанность укреплять ношением на руках, кормлением грудью, общением и контактом глаза в глаза. Не позволяйте кому-либо контролировать по времени эти моменты. Эти вопросы исключительно в зоне ответственности мамы и малыша.

Совет № 2. В этот период режим потихоньку налаживается. Вы уже понимаете, сколько снов у малыша и какие примерно интервалы в кормлении он выдерживает. Кормления по требованию малыша по-прежнему остаются, но мама при желании уже может чем-то отвлечь малыша, отсрочить немного кормление, если занята.

Совет № 3. Вылазки из дома. Именно за счет этого контроля вы можете позволить себе выходить иногда из дома. Одна, без малыша, по своим делам. Будь то врач, косметолог, покупки или подруга. Главное, понимать интервал, который малыш может выдержать без груди, возможно, приурочить к одному из длинных снов. И, конечно, малыш остается с тем, кого уже знает и доверяет, а этот остающийся уверен в своих силах и успешности мероприятия.

Совет № 4. Ночи по-прежнему важны для ГВ. Засыпает малыш на груди, и это нормальный и естественный процесс. Это не вредная привычка! Так устроена природа. Может засыпать и не прикладываясь – отлично, это ваш вариант нормы. Совместный сон по-прежнему помогает облегчить ночи.

Совет № 5. Продолжайте изучать своего малыша. Даже плач – он разный. Хочу есть, хочу спать, хочу писать, хочу на ручки, поменяй подгузник… Все это базовые потребности малыша. Удовлетворяются они легко – взять на ручки, дать грудь, покачать или проверить подгузник. Если ничего не помогает – возможно, всему виной колики…

Совет № 6. Колики. Могут быть в период с трех недель до

трех месяцев. Отличить плач при коликах легко – обычно маме не помогает ни одно из вышеперечисленных действий (покачать, дать грудь и т. п.). Остается понять и принять. Носить на руках и поддерживать малыша. Плач прекратится так же резко, как и начался.

Совет № 7. Образ жизни кормящей мамы. Повторюсь: вы не больная, вы здоровая женщина, которая может ухаживать за собой и заниматься спортом.

Совет № 8. Заболели? Лечитесь! Малышу нужна здоровая мама. Очень много препаратов совместимы с грудным вскармливанием, даже если это антибиотик, даже если в инструкции написано «противопоказано». Зайдите на сайт e-lactancia.com, на нем можно проверить на совместимость препараты. Данные составлены на основании исследований, которые проводят на Западе.

Кормления грудью прекращать не надо. Сейчас в молоке много антител именно к вашей болезни, которые помогают малышу не заразиться, а если это все же произошло (вы ведь в одном помещении находитесь), это поможет быстрее справиться с болезнью.

Совет № 9. Если вдруг стало меньше молока, то, скорее всего, это лактационный криз – период, когда молока может стать меньше буквально на несколько дней. Главное здесь – не переходить на смесь, а активно прикладывать малыша к груди (качественно и часто, включая ночь), позаботиться о себе (не нервничать и не загружать себя делами), посвятить время малышу (чаще на ручках, в контакте с мамой кожа к коже, глаза в глаза, общение). Если это истинное снижение лактации, вы заметите у ребенка остановку в прибавке веса. Обратитесь своевременно за консультацией к специалисту по лактации. Решите вопрос до введения смеси.

Совет № 10. Грудное вскармливание в общественных местах – это нормально и естественно. В любой удобный для вас момент, в удобном для вас месте дайте малышу грудь. Уж поверьте, кричащий, голодный ребенок привлечет гораздо больше внимания окружающих, нежели обнимающиеся мама и малыш, особенно если использовать одежду и белье для кормления.

Совет № 11. В путешествии самыми главными вашими помощниками будут грудь (в самолете или в любом другом

месте, где малышу стало некомфортно) и слинг или эргорюкзак (чтобы разгрузить руки).

Грудное вскармливание

15 причин кормить грудью вашего малыша.

• **Здоровье ребенка.** Это пассивный иммунитет сейчас, так как в грудном молоке есть антитела или иммуноглобулины из маминой крови IgA, IgG, IgM, IgE. Белки грудного молока обладают противовирусными и противовоспалительными свойствами. Лактоферрин, лизоцим (антибактериальный эффект), макрофаги (от бактерий), бифидус-фактор (нормализация флоры), интерфероны (против вирусов), факторы роста (иммунной системы, нервной системы…), антиоксиданты и множество других компонентов, работающих на здоровье и развитие вашего ребенка! По данным ВОЗ, грудное молоко снижает вероятность заболеваний ЖКТ, отитов, заболеваний мочевыводящих путей, сахарного диабета 1-го типа, менингита, ботулизма, ожирения в старшем детском возрасте и других заболеваний.

• **Дети на ГВ реже страдают аллергией.** Употребление мамой ГВ аллергенов, в сочетании с введением этих аллергенов до года дают отличную профилактику аллергии в будущем.

• **Развитие мозга.** Молоко коровы для роста мышц, молоко тюленя для роста жира, а молоко человека для роста мозга! Специальные аминокислоты, способствующие этому, отсутствуют в молоке животных и искусственных смесях.

• **ГВ помогает при болезни мамы и ребенка.** Молоко подстраивается под болеющего малыша или маму, активизируются защитные факторы грудного молока.

• **Профилактика СВДС (**синдрома внезапной детской смерти). Никто не знает, почему это иногда происходит, но однозначно доказано, что ГВ сокращает вероятность синдрома внезапной детской смерти в 2–3 раза по сравнению с детьми на искусственном вскармливании.

• **Прикус ребенка.** При сосании груди работает в несколько раз больше мышц, чем при сосании бутылки. Челюстно-лицевой аппарат детей на ГВ лучше развит, что в том числе способствует формированию правильного прикуса.

• **Сбалансированное питание.** Невозможно правильно рассчитать, сколько конкретно этому ребенку нужно белков, жиров, углеводов в данный момент времени и в этом возрасте. Если только он не на грудном вскармливании. Природа уже позаботилась об этом. И подстраивается под возраст малыша, пол, время дня и ночи, состояние здоровья.

• **Здоровье мамы.** Доказано, что длительное грудное вскармливание является прекрасной профилактикой рака груди. А также защищает маму в более старшем возрасте от таких заболеваний, как сахарный диабет или остеопороз.

• **Настроение мамы.** Окситоцин, выделяющийся при каждом кормлении грудью, не только обеспечивает выход молока, но и делает маму счастливее, ведь это гормон счастья и любви! Зачастую мамы на ГВ более терпеливы, а дети более податливы.

• **Форма груди после окончания ГВ.** Изменения неизбежны, это законы природы, но их можно минимизировать. Как? Обсудим в разделе «отлучение от груди».

• **Фигура.** Мама на грудном вскармливании затрачивает на 700–800 ккал больше, поэтому прийти в форму после родов гораздо проще на ГВ (если вы, конечно, не трескаете печенюшки).

• **Удобство.** Не надо кипятить воду, стерилизовать бутылки и пустышки, разводить порошок, укачивать, если поел, но не уснул или не успокоился. Покормить грудью можно в любой момент, не боясь перекормить, ведь это невозможно! Грудное молоко очень быстро створаживается в желудке и дальше проходит в кишечник, где и идут процессы пищеварения. Желудок не загружен (в сравнении со смесью – ею необходимо кормить не чаще чем раз в 3 часа и в строгой дозировке).

• **Экономия.** Даже если вам надо будет вызвать консультанта по ГВ на дом или пройти курсы подготовки к ГВ, это в любом случае дешевле, чем до года покупать смесь и другие атрибуты.

• **На грудном вскармливании развить привязанность малыша к маме проще.** Просто корми – механизмы сами работают. Мы передаем часть себя! Кормя по требованию, вы не только кормите малыша, вы даете ему каждый раз нежность, объятия, контакт кожа к коже. Вы как будто снова соединяете пуповину.

• **Это естественно.** Не надо недооценивать мудрость природы. Раз уж из двух клеточек может появиться такой сложный по строению человек, то природа во время создания грудного молока не отдыхала и эти преимущества – лишь малая часть того, что поместилось на этих страницах и малая часть того, что известно и изучено.

Если ГВ не получилось (искусственное вскармливание)

Не вид вскармливания делает вас хорошей мамой! Да, ГВ – это лучшее, что можно дать, но если что-то идет не так, объем смеси только нарастает или вы и вовсе потеряли кормления грудью, попробуйте следующее:

• Постарайтесь наладить! Не стесняйтесь просить о помощи – консультанты по ГВ очень качественно и деликатно помогают уйти от смеси или уменьшить ее количество, преследуя главную цель – сытый ребенок. Можно убрать боль при кормлении и сохранить или увеличить количество молока. Работайте! Не сдавайтесь сразу!

• Все попробовали – опускаются руки, вы сдаетесь? Или по каким-то причинам кормление невозможно? На этом материнство не заканчивается! Вы по-прежнему прекрасная мама, любящая, заботливая, добрая, самая замечательная для своего малыша. Не вините себя! Угрызения совести и вины не добавят красок в атмосферу вашего дома, а малышу нужна счастливая мама!

• Постарайтесь к рождению следующего ребенка подготовиться, проанализировать свои ошибки, найти грамотного помощника и насладиться грудным вскармливанием в следующий раз!

Прикорм

Важный этап в жизни малыша, такой резкий скачок в развитии. Многих мам этот период пугает, ведь противоречивой информации поступает много. Эти советы помогут сделать введение прикорма осознанно.

Совет № 1. Своевременно вводите прикорм. Не конкретный возраст, а готовность ребенка к прикорму будет вам сигналом к началу.

Совет № 2. Не бойтесь аллергии. Безусловно, введение прикорма вы начнете не с самых популярных аллергенов. Но и избегать их в первый год жизни не нужно. Наоборот: последние исследования в этой области говорят о том, что введение аллергенов до года и получение этих аллергенов через грудное молоко являются лучшей профилактикой аллергических заболеваний в более старшем возрасте. Самое главное правило: попробовали немного – нет реакции? – здорово! Завтра пробуем еще немного. Есть реакция? Откладываем на 2–3 недели и снова пробуем. Снова есть реакция? Отложите на более длительный срок!

Совет № 3. Не бойтесь цветных продуктов. Помидоры, клубника, апельсины – это не аллергены, это гистаминолибераторы, продукты, которые вызывают ложную аллергическую реакцию. И чаще всего реакция случается на объем. Просто найдите свою дозировку.

Совет № 4. Первый месяц прикорма имеет особые цели. Нет цели накормить ребенка в это время (как раз быстро наращиваемый объем может дать негативную реакцию организма из-за невозможности справиться с большими объемами нового вида питания). Важно сейчас в принципе научиться есть с ложки, пить из кружки, уметь продвигать более густую пищу во рту, организму подстроиться под новый способ питания, а значит, и пищеварения, познакомиться с разными вкусами, семейными традициями, а главное, работать с пищевым интересом.

Совет № 5. Пищевой интерес (ПИ) появляется в возрасте с 5 до 7 месяцев. Вырабатывается он при условии, что ребенок видит, как едят взрослые. А поскольку в его программе выживания рода заложено следование за взрослым, вам просто необходимо

интересоваться едой и есть с аппетитом. Именно это и должен регулярно наблюдать малыш хотя бы с 4–5 месяцев.

ПИ можно «разбудить», если вы начали прикорм без него. И его можно и нужно возвращать, если малыш на определенном этапе его потерял. Но чтобы этого не произошло, его надо поддерживать с самых первых дней прикорма!

Залогом хорошего аппетита и наращиваемых объемов будет пример взрослых (причем взрослый реально ест, он не делает вид, он наслаждается едой и между делом кормит малыша). Никто не считает, сколько съел ребенок, никто не торопит малыша. Он ест в своем ритме (возможно, медленнее, чем хотела бы мама). Ребенку должно быть хорошо и свободно за столом, он не пристегнут на 5-точечный ремень (сами попробуйте получать удовольствие от еды прикованным к креслу). Ему дают вольность есть ложкой, руками, языком со стола или тарелки, мама не боится грязи – у нее наготове салфетки, она оперативно убирает. Никто и никогда (и мама это контролирует) не должен заставлять ребенка есть (ни «ложечку за маму», ни «давай ешь, а то гулять не пойдем», ни «ну, пожалуйста, я же так старалась»). И, конечно, малыша не нужно отвлекать во время еды ни мультиками, ни книжками, ни самолетиками, ни танцами с бубном – в этом нет осознанности питания, а это является главным фактором хорошего ПИ.

Прививайте правильные пищевые привычки с самого начала прикорма и тогда вам не придется бороться с малоежкой.

Совет № 6. Одна из целей прикорма – перевести ребенка за общий стол, а там мы редко едим пюре, и уж тем более пюре из банки.

Поэтому если и даете покупные банки и растворимые каши, то не затягивайте эту практику надолго. Чем дольше затягивать, тем сложнее перевести за общий стол. И уж тем более это не является обязательным видом питания ребенка в начале прикорма. Сделать овощное пюре или сварить кашу вы можете и из обычных продуктов сами!

Не бойтесь кусочков. Это нормально, естественно и правильно давать малышу кусочки (мягкие, нежные, размеров 1х1 см примерно) в возрасте от 7–8 месяцев. Позднее введение кусочков (после 10 месяцев) может привести к проблемам с жеванием, глотанием (малыш давится или выплевывает), более того, желудочно-кишечному тракту ребенка кусочки необходимы (пюре важно только в самом начале).

Совет № 7. Прикорм – это дополнительное питание к

грудному молоку или смеси! И в плане дополнительной энергии, калорийности, и в плане дополнительных питательных веществ, таких как железо, например. Поэтому важно введение прикорма своевременно, даже если малыш и наедается грудным молоком, и важно поддерживать грудное вскармливание, даже если малыш прекрасно ест обычную еду.

ВОЗ подчеркивает, что грудное молоко дает порядка 50–60 % энергии к году и 30–40 % на втором году жизни. Я уже не говорю о положительном влиянии грудного вскармливания на другие аспекты жизни ребенка.

Совет № 8. Грудное вскармливание не заменяется прикормом, а дополняется! Объемы съедаемого грудного молока и частота прикладывания сами по себе будут снижаться. Это законы природы.

Главное – ввести определенные правила поведения у груди. Совсем необязательно сейчас питаться «по требованию», если маме это неудобно. У вас вполне могут остаться кормления только вокруг снов (на засыпание, просыпание, во сне). Снов у малыша еще много – кормлений также вполне достаточно. Сны сокращаются – сокращаются кормления грудью. Сами по себе.

Конечно, малыш еще может не уметь успокаиваться без груди, если больно и страшно, и еще будут «незапланированные» кормления. И пусть они будут до тех пор, пока необходимы малышу.

Привязывание приема пищи к кормлению грудью может вызывать у малыша неправильную ассоциацию к прикорму (может отказываться от еды в пользу ГВ), а также доставлять неудобство маме (гораздо удобнее кормление обычной едой привязать к своим приемам пищи).

Совет № 9. Оздаравливайте ваш рацион. Вдумчиво относитесь к продуктам, которые присутствуют у вас на столе. Что они дают организму? Можно ли это смело дать ребенку? Именно к этому уровню нужно привести свое питание. Включите как можно больше овощей и фруктов, покупайте новые, необычные фрукты и овощи хотя бы иногда, следите за качеством продуктов, читайте этикетки (порой в составе бывают сомнительные ингредиенты – точно ли они принесут пользу организму ребенка и вашему?).

Совет № 10. Новая эра. Примите тот факт, что ребенок вырос и сейчас полноправный член семьи за столом. При приготовлении еды теперь нужно адаптировать и общий стол и думать, что

любит ваш малыш.

Сделайте пребывание за столом отличной семейной традицией, где никто не ругает, не считает, кто сколько съел, где все приятно общаются, а не сидят, уставившись в экран телевизора или телефона.

Ваша задача – своевременно и регулярно давать еду, вкусно готовить, поддерживать ПИ (о чем мы говорили выше), понимать своего ребенка, его желания и предпочтения, делать рацион семьи более правильным, ведь уже ближе к году малыш будет есть с общего стола.

Работа и грудное вскармливание

Не спешите переводить на смесь ребенка. Вот несколько советов, как совместить ГВ и работу.

Совет № 1. Надолго планируете уезжать? В зависимости от этого будет понятно, надо ли сцеживать молоко или покупать смесь. Конечно, ГВ всегда предпочтительнее, особенно если до этого вы находились на исключительно грудном вскармливании. Даже одна порция смеси уже меняет микрофлору ЖКТ и ее кислотность (pH).

Сцеживать руками или молокоотсосом, решите вы сами. У каждой мамы свои особенности, даже с разными детьми. Кому-то проще руками, кому-то молокоотсосом, кому-то только электронный молокоотсос подходит, у кого-то и вовсе ничего не получится. Чтобы все же добиться желаемого объема, попробуйте следующее:

• Сцеживать под эффектом окситоцина. Это и мягкое тепло, и любой расслабляющий массаж, и мысли о ребенке или его запах, и сцеживание одной груди во время сосания другой.

• Сцеживайте на приливах. Как только почувствовали, что прилив прошел в груди (не течет больше молоко), переключитесь на другую грудь. После прилива в этой груди опять вернитесь на первую грудь. У вас должна получиться примерно такая схема: 5–5–3–3–2–2–1–1. (цифры – это минуты, а черточки – это смена груди).

• Частенько мама просыпается с хорошим запасом молока в груди, этим можно воспользоваться и сцеживать по утрам. А можно это делать в течение всего дня (сколько получилось).

• Можно наклониться вниз, подключая силу тяжести, можно делать «сжатие груди» (кратковременное сжатие груди у основания большим и средним пальцем), чтобы усилить поток молока.

• Сцеживать можно и на работе – для пополнения «банка молока» или для облегчения состояния переполненной груди.

Совет № 2. Работодатель может обеспечить вам комнату для сцеживания молока, или разрешить отлучаться домой для кормления ребенка (если вы живете недалеко), или выделять вам в рабочее время возможность кормить грудью, если кто-то (бабушка или няня) будут приносить ребенка для кормления в определенные часы. Это прописано законодательством.

Совет № 3. Хранение молока. Пластиковые контейнеры или пакеты для молока идеально подходят, емкость должна быть пригодна для заморозки, если планируется создание «банка молока».

Молоко хранится при комнатной температуре 4–6 часов, в холодильнике – 8 дней, в морозилке с отдельной дверью – 3–4 месяца.

Смешивать разные порции сцеженного молока можно, если они одинаковой температуры.

Если осели сливки в результате хранения, ничего страшного – просто перемешайте молоко.

Удобнее всего хранить маленькими порциями по 50–60 мл – так удобнее размораживать, подогревать, а также можно избежать излишков разогретого молока или случайно пролитой порции.

Совет № 4. Разогрев молока. Лучше выставлять из морозильной камеры с вечера порцию на день (+ запас на случай пролива) в холодильник. Перед подачей разогреть в теплой воде, погрузив в нее емкость, под струей воды или в микроволновке (но после тщательно перемешать – могут быть излишне разогретые участки, что может обжечь ребенка).

Разогревать грудное молоко нужно до температуры тела.

Размороженное и разогретое молоко можно хранить в холодильнике не более 24 часов.

Совет № 5. Докорм смесью: здорово, если получается его организовать из ложки, чашечки или поильника с твердым носиком (без эффекта сосания), ведь как мы уже отмечали ранее, сосание бутылки и груди организовано по-разному. Но если вы докармливаете малыша из бутылки и не видите признаков отказа от груди и качество сосания не ухудшается, можете смело продолжать (наблюдая и далее за поведением малыша).

Совет № 6. Прикорм. Здорово, если уже введен прикорм и часть кормлений заменена на порцию прикорма. Да, обычно замена кормлений не проводится, но здесь особый случай – ранний выход на работу. Прикорм должен быть калорийным (каша, мясо, если овощи, то с добавлением масла или мяса).

Совет № 7. Помощник, остающийся с ребенком, должен быть уверен в себе, он понимает, что уложит малыша так, как удобно будет им, без груди, они найдут свой способ. Что малыш будет есть прикорм, пить докорм и вообще все сложится хорошо.

А малыш должен знать этого человека, доверять ему, любить. Это должен быть тот человек, с которым ребенок частенько оставался и до выхода мамы на работу.

Совет № 8. Время вне работы посвятите ребенку. Утром или вечером уделяйте активное внимание малышу: играйте, обнимайтесь, валяйтесь на кровати, кормите грудью, носите на ручках, организуйте совместный сон и контакт кожа к коже. Это поможет малышу компенсировать отсутствие мамы в дневное время.

Грудное вскармливание после года

Оно не вредно. Грудное молоко не превращается в тыкву, как только малышу становится двенадцать месяцев.

Грудное вскармливание после года не вредно ни для психики, ни для мальчиков, ни для засыпания, ни для успокоения, ни для живота ночью, ни для зубов… Это вид питания человека. Оно является частью нас самих и не может в какой-то момент становиться чем-то вредным для мамы или психики и здоровья ребенка.

После года грудное вскармливание все еще полезно. Это не просто контакт и прихоть мамы или малыша. Это нечто большее!

На втором году жизни грудное молоко покрывает 43 % потребности в белках, 36 % в кальции, 60 % – в витамине С, 75 % – в витамине А (влияние на глаза, кожу, волосы), 94 % – в витамине B_{12}.

Если разбить состав молока на основные группы (вода, белки, жиры и углеводы), то на втором году жизни очень серьезно подскакивают два показателя: белки и жиры.

Воды становится меньше (с 90 % до 80 %), и количество углеводов также уменьшается.

На втором году жизни малыша при снижении количества сосаний изменяется состав молока. По количеству белков он становится очень схожим с молозивом. Именно белки в основном отвечают за иммунную поддержку организма.

Понимая, что скоро придет отлучение, организм как бы пытается максимально напитать малыша защитными свойствами молока, насыщая его антителами и другими защитными факторами.

Чем реже прикладывается к груди малыш и чем меньше молока вырабатывается, тем выше становится концентрация иммуноглобулина А в нем иммунные свойства грудного молока возрастают многократно.

Также возрастают количество и концентрация белков, таких как лизоцим и лактоферрин, отвечающих за защиту от микробов.

Жиры грудного молока:

• Совместно с углеводами дают калории (энергетическая потребность покрывается порядка 40 % на втором году жизни).

• Защищают от инфекций и бактерий.

• Полиненасыщенные жирные кислоты способствуют созреванию иммунной системы и защищают от аллергии.

• Ненасыщенные жирные кислоты играют важную роль в

развитии мозга малыша (самый активный его рост происходит как раз до трех лет).

Бифидобактерии грудного молока прекрасно справляются с нормализацией флоры ЖКТ ребенка и активно борются с патогенами.

Важно! Кормление в любом возрасте (до года или после) должно приносить удовольствие обоим сторонам процесса. Если маму что-то смущает, раздражает, выматывает, это стоит устранить и продолжать наслаждаться процессом.

Культуру поведения у груди важно внедрять даже до года. Важно доносить до малыша, что грудь мамина. Она ею распоряжается и разрешает ее сосать. Она достает грудь, она ее предлагает по просьбе малыша. Это позволяет избежать ситуаций, когда ребенок в удобный именно для него момент (дома, на детской площадке или в магазине) по любой прихоти выхватывает грудь или устраивает истерику, если мама не позволила.

Кормления по требованию могут сохраниться, если вам так удобно. Нигде нет прописанных возрастов, когда это нормально, а когда уже слишком. При этом возможен и вариант кормления строго по часам или только вокруг снов, а может быть 1–2 кормления в сутки.

Вы можете внедрить новые правила для вашего удобства. Например, откладывать во времени кормление грудью (дам после обеда, или когда доделаю что-то по дому, или перед сном) или устанавливать определенное место для кормления (например, только в спальне).

Засыпать с грудью – это норма, это не вредная привычка. Это по-прежнему нормальное поведение для ребенка (и для мамы). Вы можете включать дополнительные опоры для сна, такие как укачивания, похлопывания, массаж, поглаживания, пение, шипение и пр. Также в период с 1,3–1,5 лет можно постепенно уходить от ассоциации «грудь = сон» без слез и истерик. К этому возрасту с ребенком уже можно договориться и постепенно переключать его на другие ассоциации.

Отлучение

С этим периодом в жизни мамы и малыша также связано множество слухов и мифов. Порой мамочки запутываются в изобилии противоречивой информации. Поэтому дам несколько важных советов.

Совет № 1. Возраст отлучения. Решить этот вопрос можете лишь вы сами! Не позволяйте никому диктовать вам, когда отлучать! Любой совет подвергайте тесту. Спросите себя: «Кому нужно отлучение? Малышу? Мне? Или окружающим?»

Совет № 2. Медицинские учреждения, такие как ВОЗ, Минздрав, Американская академия педиатрии, рекомендуют кормить от одного года до двух лет и далее. Ни один медицинский источник не говорит, что есть ограничение по возрасту! Продолжительность зависит от желания мамы.

Совет № 3. Отлучение в год сложнее всего! Малыш еще очень сильно зависим от груди, еще плохо или вообще не успокаивается без груди, еще нуждается в груди как в источнике питания, еще все засыпания завязаны на процессе кормления грудью. Он просто еще слишком мал. И с ним совершенно невозможно договориться в этом возрасте.

В 1,3 года уже можно научить его засыпать без груди без слез, ведь контакт пошел, можно разговаривать, вести диалог, объяснять новые правила поведения у груди.

В 1,5 года ребенок еще умнее, смышленее, он больше ест с общего стола, активнее интересуется окружающим миром, сам по себе потихонечку сепарируется от мамы.

Самоотлучение (когда сами по себе кормления снижаются по частоте прикладывания и длительности кормления и малыш, больше не нуждаясь в ГВ, не прикладывается к груди по своей инициативе) реально после 2,5–3 лет. Одно из главных правил для самоотлучения: мама не предлагает, но и не отказывает в груди.

Совет № 4. Организуйте кормления так, чтобы это устраивало вас, и можете наслаждаться ГВ столько, сколько хотите. Главное – культура поведения малыша у груди.

Совет № 5. Красивая грудь после грудного вскармливания возможна! Изменения неизбежны, это законы природы, но их можно минимизировать. И решается вопрос медленным,

естественным, постепенным снижением лактации (отлучением). А дело вот в чем: когда вы забеременели, жировая ткань в вашей груди постепенно заместилась на разрастающуюся железистую ткань (ту, что вырабатывает молоко). Когда вы постепенно (без нагрубаний и резких прекращений кормлений) уходите от кормления грудью, идет обратное замещение железистой ткани на жировую.

Мягко отлучить возможно после 1,3–1,5 лет. Резкое отлучение (неважно в каком возрасте) не позволит груди восстановиться. Это один из решающих факторов сохранения красивой формы груди после грудного вскармливания.

Совет № 6. Как отлучать. Грудное вскармливание – нежнейший процесс любви и единения мамы и малыша. Здорово, если и заканчиваться этот процесс будет мягко, плавно, не спеша, с любовью.

Не бойтесь делать шаг назад, если чувствуете по своему состоянию или самочувствию ребенка, что немного торопите события. Вы с легкостью наверстаете упущенное. Например, если в определенном возрасте вы полностью ушли от дневных кормлений, а малыш заболел и повис на груди. Поправится, восстановится, и вы еще проще и быстрее уйдете от этих кормлений.

Совет № 7. Вредные советы по отлучению могут лишь навредить привязанности и травмировать грудь. Совет «отдать бабушке» для отлучения только внешне хорош, а если разобраться в чувствах ребенка, это очень тяжело для него. Это важно учитывать. Совет «дать проплакаться» еще страшнее, ведь мама присутствует, но не помогает. У ребенка ломается прежний образ мамы. Совет «перетянуть грудь или намазать зеленкой» только травмирует грудь – берегите себя и свое здоровье, а еще это не решает вопрос с плачущим и желающим, еще нуждающимся в груди ребенком.

Совет № 8. Если отлучать мягко – привязанность только укрепляется, и вы понимаете, что малыш растет и все чаще потребность груди заменяют на новые навыки (засыпания, успокоения, отвлечения, удовлетворение потребности в контакте с мамой другими способами). Не нужно ничего делать с грудью: ни сцеживать, ни прикладывать холод, ни носить капусту в бюстгальтере. Она сама подстроится под постепенно снижающийся спрос со стороны ребенка.

Вывод

Еще несколько слов о материнстве.

Материнство – дело нелегкое, но божественно прекрасное! Слушайте свою материнскую интуицию. Пропускайте любой совет через свое сердце. Если чувствуете, что требуется перешагнуть через себя, свою материнскую интуицию – этот совет точно вам не подходит!

Что бы ни произошло, ребенок – это ваша зона ответственности! Любое решение должно приниматься осознанно. Поэтому, конечно, здорово, если мама подкована в вопросах питания, лечения и развития детей. Учитесь, читайте, будьте «голодными» до знаний!

Вокруг вас море цифр, таблиц, нормативов, и малышу вроде как полагается в них влезать. Но важно понимать, что всегда и во всем есть индивидуальные особенности. Поэтому смотрите прежде всего на ребенка, а не на весы и часы. Если малыш растет, вырастает из одежды, развивается, весел, здоров – значит, все отлично!

Как бы сложно иногда ни было, всегда помните: это не навсегда! Вырастет ваш малыш так быстро, что вы не заметите этого. Он обязательно в свое время научится обходиться без груди и самостоятельно засыпать, так же как научился ходить или ползать, вылезут эти зубы, и прекратятся колики. Всему свое время. Не торопите детей расти!

Наслаждайтесь материнством. Дети очень быстро растут. Не бойтесь избаловать вашего малыша вниманием и ношением на руках. Откликаться на нужды ребенка – это нормально для человека. Вы точно будете скучать по этим первым месяцам и годам жизни вашего ребенка.

Ирина Акопян:

Уже после рождения первого сына я обнаружила, что существуют сторонники ГВ и противники ГВ. Для меня же это всегда было единственным способом кормления младенца – это же то, что предопределено природой, а значит, максимально комфортно для малыша. И естественно, я решила кормить Яна грудью. К сожалению, в то время еще не было консультантов по грудному вскармливанию или я о них не знала. Поэтому пришлось столкнуться со всеми проблемами мам новорожденных, но все же ГВ удалось достаточно быстро наладить, и я кормила сына целый год. Когда Яну исполнился год,

грудное вскармливание пришлось прекратить, так как у него началась аллергия. Хотя, если бы не медицинские показания, я бы кормила грудью чуть дольше. Я скучала по этому ни с чем не сравнимому телесному и душевному контакту с сыном, по тому, как Ян засыпал у груди.

Когда родился Арон, мой второй сын, Даша уже была автором @mama.club, поэтому благодаря ее советам и поддержке ГВ для меня с первых дней было спокойным и приятным. Но когда Арончику было три месяца, из-за моей травмы грудное вскармливание пришлось прекратить. Это было для меня настоящей трагедией, и я очень благодарна Даше за поддержку в то время. Только с помощью ее рекомендаций мне удалось завершить ГВ плавно, не причиняя дискомфорт сыну и без осложнений для меня.

Я рада, что в @mama.club есть рубрика по грудному вскармливанию, которую ведет Даша. Благодаря ей миллионы мамочек могут задать любые вопросы по ГВ и получить на них исчерпывающий ответ от профессионала. Представляете, @mama.club уже четыре года, а у нас еще ни разу не возникало вопроса, о чем написать в следующем посте о грудном вскармливании! Потому что эта тема всегда актуальна, всегда востребована нашими подписчицами, всегда пользуется спросом у мам, даже если у них не первый, а второй или даже третий ребенок.

Декрет – это не страшно

Анастасия Громовская, 28 лет
Воспитывает дочку и ожидает рождения малыша
Мама в декрете
@gromovskaya_nastya

Семья для меня – самое главное. Своя семья – это лучше, чем все другое на свете. С самого детства я живу в таком мире, где все приоритеты расставлены именно в эту пользу. В воспитании тут дело, а может, в чем-то еще, но большая счастливая семья – это моя главная жизненная цель.

Я младшая из троих детей, поэтому многодетная семья для меня – стандартный вариант. Мне не кажется, что 5 человек – это слишком шумно и много, я считаю, что это совершенно обычно.

Трое детей – это вообще разве много? Хотя шумно – да, этого не отнять. Бесконечные игры или дележка игрушек, которая сопровождается неплохими такими шумовыми эффектами. Плюс мой папа – этот тот еще источник шума и бесконечных диалогов, превращающихся в монолог, как только собеседник дает слабину. Перекрестные разговоры за столом, бесконечные смешки наши с братом. Ему сейчас за 30, а я потихоньку к 30 приближаюсь. И нас до сих пор рассаживают за семейным столом. Потому что мы смеемся и всем мешаем друг друга услышать. А это и без нас непросто, в семье из пяти человек, особенно такой, как наша. У каждого из троих детей жены и мужья и свои дети. Попробуй тут поговори по душам всем вместе. Но нам удается – привычка и годы тренировок.

Шумная и большая семья, суета и беготня – мой идеальный вариант. Знаете, я поэтому и люблю фильм «Один дома». Не за все то, что там происходит в принципе, а вот за самое начало. Когда показывают этот дом, в котором человек 11–12 ходят кто куда, все шумит, гремит. Многим кажется, что это какой-то хаос. Но не мне! Конечно, забыть своего ребенка дома и улететь на праздники не так уж и смешно, но я не об этом.

У большой семьи свои особенности, но есть и много своих плюсов:

– **Социализация.** Ребенок растет с братьями и сестрами. Для меня это несомненный плюс. У ребенка всегда есть опора, не просто друг, а родная душа. Кроме того, ребенок из многодетной семьи с рождения учится строить отношения, уживаться с людьми разных

характеров и взглядов – это сильно помогает во взрослой жизни.

– **Постоянный личностный рост для обоих родителей.** Дети растут, меняются, к каждому нужен свой подход. Постоянное желание дать своим детям максимум – отличный мотиватор для развития.

– **Эффективность.** Чем больше дома детей, тем лучше родители справляются со своими делами, расставляют приоритеты и распоряжаются своим временем. Заметьте, чаще всего на отсутствие времени жалуются мамы с одним ребенком, а у многодетных почему-то времени хватает на все.

– **Реализация.** Мама и папа открывают в себе новые таланты, ведь источники вдохновения всегда рядом. Кто-то учится музыке, так как это нравится детям, кто-то начинает сочинять сказки. И так постоянно.

– **Свобода.** Дети в большой семье более самостоятельны, так как родители не могут обеспечить гиперопеку сразу всем. Обязанности делегируются, ценности делятся. Дети не могут быть слишком разбалованными в таком случае.

– **Любовь!** Это даже и обсуждать нечего. В большой семье больше любви и улыбок.

– **Будущее детей.** Есть много исследований и статей о том, что дети из многодетных семей более приспособлены к жизни, более отзывчивы, менее эгоистичны. Им проще налаживать отношения и строить свои семьи.

Большая семья означает бесконечные декреты, пеленки, каши, какаши. К этому надо готовиться заранее, морально и физически. И морально больше всего. Большая семья и регулярное появление в доме маленького ребенка также означают резкое и очень серьезное сокращение времени на себя. Иногда оно сокращается до абсолютного нуля. Но я бы не рекомендовала сильно по этому поводу беспокоиться. Ребенок даст гораздо больше!

И я бы рекомендовала всем мамам, которые ждут своего первого ребенка (потому что опытные мамы это и так знают), не слушать никого! Вот просто не слушать болтовню о декрете. О сложной жизни. Декрет – это крутое время. Позвольте себе им насладиться.

Семья – это наше все.
Это:

– твой надежный фундамент для развития в будущем;
– поддержка и опора;
– безусловная любовь;
– свой маленький мир;
– неразрывные и очень тесные связи;
– цель и смысл жизни.

Когда я была ребенком, потом подростком, а затем студенткой и мало что понимала в этой жизни, я всегда хотела только, чтобы у меня была счастливая семья. Я не знала, что будет со мной через пару лет, какое выбрать образование, хорошие ли люди мои подружки, зря ли я 8 лет отучилась в музыкальной школе, ведь толку нет никакого (я думаю, все-таки зря). Не знала, стоит мне уезжать из родного города, из этой холодной для меня Сибири. Но я точно знала, что хочу быть мамой и хочу как минимум двоих детей. В идеале детей должно быть четверо. Не знаю, откуда такая цифра, она давным-давно поселилась в моей голове. Четыре ребенка. И все тут. Мой муж, когда еще был моим парнем, узнав о том, что я хочу четырех детей, был рад, ведь он тоже всегда мечтал о большой семье. Вот и отлично, еще один плюс в его копилку. Нашла судьбу свою, хотя думала, что с этим могут быть проблемы.

Думаю, еще до появления ребенка у каждой женщины должны быть расставлены приоритеты. Одного ребенка вы хотите или пятерых, неважно. Вы должны понимать, видеть ясно, какая она, ваша семья. Представьте себе свой день лет через 5–10. Каким вы его видите? Идите к этой цели!

Вы же видите свою семью счастливой? Я свою – да. В ней мама не сумасшедшая женщина, а женщина-гармония, создающая уют вокруг себя. Это поможет оставаться в тонусе. Потому что именно вы создаете погоду, настроение в своей семье. Большой или маленькой. В семье с девчонками или в своей личной футбольной команде.

Я всегда думала, что у меня будут одни пацаны. Просто я никак не подхожу под образ леди. Борщи варить тоже не умею, в косметике не разбираюсь, шопинг для меня – это просто ад кромешный. Выгляжу я, как говорит моя мама, «совершенно неэлегантно». Я с ней не спорю. Дело в том, что я и не хочу быть элегантной леди. К 27 годам я уже определилась со своими вкусами. У меня есть и платья, и туфли, я не какая-то там мужеподобная женщина, вы не подумайте. Но все же я рассчитывала, что матушка-природа сама разберется и даст мне одних только мальчишек. Однако на первом УЗИ мне сказали: «У

вас точно девочка». Я тогда не была готова к такому повороту. Но, если задуматься, пол ребенка, на кого он будет похож – это меня никогда особо волновало. Пусть будет хоть четыре девочки, меня устраивает все! Ведь в любом случае дети – это счастье!

> Думаю, еще до появления ребенка у каждой женщины должны быть расставлены приоритеты. Одного ребенка вы хотите или пятерых, неважно. Вы должны понимать, видеть ясно, какая она, ваша семья. Представьте себе свой день лет через 5–10. Каким вы его видите? Идите к этой цели!

Сейчас я наслаждаюсь своим первым декретом, который плавно перейдет во второй. А это значит, что я медленно, но верно двигаюсь к своей мечте.

Наслаждаюсь декретом. Да-да, это именно так. Сколько бы мне ни говорили на работе, что я еще буду мечтать о том, чтобы вернуться в офис, этого не произошло. Ни разу за эти уже три года я не сетовала на рутину и не мечтала выйти из декрета. Мне так хорошо с ребенком, что я уже немножко переживаю, как она пойдет в детский сад. Точнее, переживаю не за нее, а больше за себя. Совсем не хочется расставаться с дочкой на целый день.

Мне не скучно, и я категорически против мнения, что якобы женщины деградируют в декрете. Ну кто придумал это, кто? Все зависит от человека. Не хочешь деградировать – не будешь! Все просто. Намного проще, чем кажется на первый взгляд.

Есть устойчивый стереотип, что декрет – это какое-то жуткое время. Что о работе мечтаешь, умирая от бесконечного быта. Нелюбимые офисные дела кажутся сказкой, злой начальник – приятным человеком. Среди грязных пеленок, каш, носков, тряпок проходят дни, недели и годы. Женщины воют как волки, а при мысли о втором ребенке практически падают в обморок. Нет, ну серьезно? Откуда это берется и зачем вообще будущих мам этим пугают? Мне на работе через день одна моя коллега говорила, что я не представляю, на что иду, причем вот в таком негативном контексте – жизнь моя закончится здесь и сейчас, а дальше тьма. Она рассказывала, что два года просидела в декрете и туда больше ни-ни. Я почему-то сразу перестала это воспринимать. Тьма у нее в голове, как мне показалось на тот момент. Но не буду судить ее строго, люди все разные.

Я могу еще понять, когда моя мама рассказывает о своем декрете. Трое детей, каждые три года новый. Причем она постоянно работала, а папа так вообще на работе практически жил: уходил в шесть утра, возвращался ночью. Раньше не было ни памперсов, не было миллиона этих приспособлений и

развлечений для ребенка, которые сейчас есть у нас. Тем не менее мама всегда говорила, что дети – единственное, что в жизни важно.

Сейчас с каждым годом жизнь молодой мамы становится немножко проще. Вот чего были лишены наши родители:

– **Подгузники.** Они видели их только по телевизору, да и то уже когда мы подросли. Раньше были только пеленки.

– **Стиральная машина.** Возвращаясь к тем же пеленкам. Я свои закинула в машинку, потом достала уже сухие, можно пользоваться. Раньше в тазике их полоскали, терли о доску специальную. Кипятили.

– **Утюги и отпариватели.** Прошелся по детской одежде пару раз и все. А раньше к глажке белья готовились как к неотвратимому мучению.

– **Транспорт.** Наши современные коляски, санки детские, самокаты, беговелы и прочее. Колеса крутятся в разные стороны, амортизаторы есть, ручки регулируются. Легкие, маневренные, некоторые самостоятельно складываются. А раньше что было, то и было. Большие, тяжелые, неповоротливые коляски. Тазик на веревке вместо санок.

– **Кухня.** Я делала пюре дочке чаще сама. Кинула брокколи в пароварку, потом блендером погружным разминала и все. Усилий и времени – минимум. Растолочь вручную тоже нетрудно в принципе, но во времена дефицита нашим родителям порой и разминать-то было нечего. Выкручивались как могли.

– **Игрушки.** Специальные игрушки для засыпания, с белым шумом, из экологических материалов. Разработанные специально для разных возрастов ребенка. Помогают спать, помогают успокоиться, помогают ребенку развиваться. А наши родители могли порадовать своих детей только резиновыми зайцами, неваляшками и деревянными машинками.

– **Детская одежда, точнее ее наличие и разнообразие.** О современных удобных зимних комбинезонах и конвертах наши родители могли только мечтать. А сейчас есть все, на любой вкус и кошелек. Все сделано для удобства мамы и малыша.

– **Переноски для детей: слинги, рюкзаки, автолюльки и прочее.** Раньше ребенок просто висел у

мамы на руках. Про передвижение в транспорте с годовалым крохой вообще молчу.

И несмотря на все трудности, наши мамы желали детей и рожали с радостью.

Помню, как мама рассказывала какую-то историю из молодости про знакомых и обронила такую фразу: «Наши соседи были очень состоятельные, из интеллигентной семьи. А у меня был один летний сарафан и все. В котором я ходила каждый день. Но на тот момент у меня уже было двое детей, поэтому неизвестно еще, кто из нас был богаче». Такой взгляд на семью передался и мне. Настоящее богатство – это наши родные. И об этом я думала с самого начала, как узнала, что стану мамой.

Уйдя в декрет в свои 30 недель, я постигла настоящий дзен. Я просто ждала своего ребенка, понимая, что со мной не приключится никакого ужасного кошмара, о котором некоторые почему-то говорят. Да, я знала, что буду варить эти каши, стирать пеленки и мыть попы, что ребенок плохо спит и капризничает. А еще я многого не знала. Но я была ко всему готова и знала, что все будет отлично!

Еще до выхода в декрет я читала много различной информации о материнстве, развитии ребенка. Ведь нужно быть готовой, чтобы не сходить с ума в какой-то неподходящий момент. Я, например, даже изучила, что делать в ситуации, если ребенок подавился. Как его держать, какие действия совершать.

Вы должны понимать, что у маленького ребенка миллион своих особенностей, и заблаговременно изучить какую-то необходимую информацию. Пока есть свободное время.

А потом у нас просто появилась дочка. Не применяя никаких методик и теоретических знаний, я стала мамой. Само собой, сначала мне было тяжело, но я справлялась как могла. А потом все пришло в норму, и жизнь потекла так, как надо, без жутких недосыпов и прочего. Я не сильно заморачивалась над режимом или укладыванием ребенка по часам в кроватку. Просто осознала в какой-то момент, что многие советы от бабушек, мам или врачей неприменимы ко всем одинаково. Мы все разные. Различия в наших семьях имеют миллионы вариаций. Наши дети рождаются уже с каким-то определенным характером, и их тоже нельзя сравнивать друг с другом. Нужно понять своего ребенка, поймать эту волну, наладить вот эту самую незримую связь, когда по одному только взгляду вы можете понимать его, и тогда весь мир перевернется с головы на ноги.

Вы должны понимать, что у маленького ребенка миллион своих особенностей, и заблаговременно

изучить какую-то необходимую информацию. Пока есть свободное время.

Именно с головы на ноги, потому что после рождения ребенка моя жизнь стала такой осмысленной и такой настоящей, что все, что было до ребенка, конечно, было и круто, и весело, но было стоя на голове. А теперь я чувствую фундамент под ногами.

Как наладить связь со своим ребенком:

– **Тактильная связь.** Гладьте ребенка, обнимайте, берите на руки. Он будет чувствовать вас и вашу любовь через прикосновения. Не упускайте момент наслаждения постоянным тактильным контактом с крохой – таким маленьким ваш ребенок уже не будет никогда.

– **Зрительный контакт.** Если вы постоянно смотрите на ребенка, улыбаетесь ему, он скоро начнет делать то же самое в ответ. Разговаривая с малышом и поддерживая с ним зрительный контакт, вы учите его фокусироваться на нас. Ребенок учится узнавать мамино лицо быстрее.

– **Разговоры.** Читайте ребенку сказки, пойте песни с самого раннего возраста. Рассказывайте про окружающий мир, птиц, облака, погоду, даже если он еще совсем крошка. Говорите о том, как любите его. Постоянно!

– **Слушайте своего ребенка.** Когда он подрастет и начнет показывать характер, не торопитесь ругаться, раздражаться. Слушайте его, попытайтесь понять, что ему нравится, а что нет. Ребенок – это маленький человек со своими интересами, и их нужно учитывать.

– **Будьте примером.** Ребенок учится всему у вас, впитывает и повторяет.

– **Терпение и любовь.** Это вообще самое главное в первый год жизни ребенка. Будьте терпеливее и не забывайте о том, как вы любите ребенка.

– **Пауза.** Перед тем как поругать ребенка, крикнуть на него, сделайте паузу, вздохните и спросите себя, а нужно ли?

Моя дочка родилась в ноябре, а мы живем в Сибири, где этот месяц – уже не осень, а глубокая зима, когда в 6 часов вечера уже темнеет так, что ничего не видно, сугробы по два метра. Собираясь на улицу, ищешь теплые колготки и свитер потолще. Любой пуховик с надписью «европейская зима» не подходит. Нужен такой, как у полярников, чтобы гулять целыми днями.

Особенно мне.

И вот у меня на руках маленький человек, с которым плохо знаешь, что делать. Каждый день похож на предыдущий. Бесконечная полугодовая зима, мороз, прогулки с коляской вприпрыжку и постоянные переживания о том, не холодно ли ребенку, не укутала ли я ее слишком сильно. Про недосып вообще молчу. Муж уходил на работу, когда мы еще спали (ну, или пытались спать), а возвращался, когда малышка уже уснула, а я без сил пытаюсь еще продержаться, ведь мне нужно еще мужу котлету какую-нибудь приготовить на завтра. Чисто теоретически я жена любящая и мне несложно приготовить, а на практике мне просто хотелось упасть пластом хотя бы даже на пол и уснуть на несколько часов.

А потом наступила весна, тоже не как у всех – ближе уже к маю. Наши получасовые прогулки в холода около подъезда превратились в марши длиною в день и десятки километров. Я уходила с дочкой из дома после завтрака и возвращалась часов в 7–8 вечера. Мне помогало то, что я кормила грудью – еда была всегда с собой. Я бродила весь день по городу с коляской. Дочка мирно спала, играла там, сидела, выглядывала. Мы встречали каких-то знакомых, провожали с работы домой мою маму. У моей родной сестры родился сынок, и мы гуляли с ней, вооружившись булками с маком и термосом с чаем. Наедимся булок, сидим на лавочке, болтаем, улыбаемся (ну и ладно, что мак в зубах застрял). Я ездила в те места нашего небольшого города, где до рождения дочки была пару раз в жизни или не бывала вообще. Прошла вдоль и поперек все возможные парки. Мы исходили тысячи километров кругами. И мне не было скучно и грустно. Ни разу! Я наслаждалась этими прогулками и, приходя домой вечером, уже ждала следующего утра, чтобы вновь отправиться в очередное городское путешествие.

На тот момент мы жили в небольшой квартирке с мужем, копили на ремонт, платили рассрочку и ждали, когда дом, куда мы будем переезжать, построится. То есть денег лишних не было совсем. Поэтому о каких-то морях и крутых приключениях с ребенком в разных странах я вам не расскажу. Но мы не отчаивались. Ездили куда возможно, зимой – в горы, которые у нас есть недалеко, приспособив один сноуборд на двоих. Хорошо, что мы ростом с мужем почти одинаковые: купили 41-го размера ботинки мужу, я их надевала с парой-тройкой шерстяных носков, и мы по очереди катались. Кто-то дежурит с коляской, кто-то катается. Весь день на природе и чистом воздухе. На нашу радость все поездки сопровождались хорошим поведением дочки. Она почти все время спала в машине – просыпалась на часок, а

потом ее снова укачивало. Мы ездили, держась за ручки, слушая с мужем аудиокниги, разглядывая пейзаж за окном автомобиля. Это были небольшие приключения для нас троих, я в эти моменты себя так хорошо ощущала и ощущаю сейчас тоже. Даже полюбила дорогу и то чувство предвкушения новой поездки.

Вместо летних морей мы отправились на дачу. И тут вам надо о ней рассказать. Это дача моих родителей – одно из лучших мест на планете, честно говорю! Чистейшее место, достаточно далеко от города. Не деревня какая-нибудь старая, а дачный поселок с небольшим количеством домов. То место, где я проводила каждое лето с рождения и где до сих пор обожаю бывать.

Как я уже рассказывала, в Сибири зима длится полгода. И все эти шесть месяцев я каждый год с нетерпением жду лето и поездку на дачу. Раньше мечтала об отпуске – хотя бы 10 дней в любимом райском уголке. А в декрете свободного времени навалом. Хотя, если вдуматься, когда у тебя есть маленький ребенок, свободного времени, как и свободного пространства, нет вообще. Но с другой стороны, в декрете я сама себе хозяйка и нахожусь там, где хочу – конечно же, на даче, с моей дочкой и долгожданными встречами с мужем, который, как и большинство мужчин, постоянно на работе и летний отпуск ему только снится. А ведь лето проносится быстро и часто мимо нас. Поэтому я решила брать от декрета по максимуму – прожить весь летний период с дочкой на даче.

Есть множество возможностей для ребенка и мамы проводить время на даче нескучно. Природа дает ребенку очень много:

– **Кругозор.** Изучая с детства листочки, цветочки, курочек и коров, ребенок впитывает в себя окружающую информацию.

– **Движение.** На дачах и в домах дети постоянно в движении, бегают по траве, кидают камни в реку, скачут между грядок, дышат воздухом. Не сидят дома.

– **Здоровье.** Ребенок питается свежими фруктами и овощами с грядки.

– **Труд.** Не надо никого заставлять – дети, как правило, сами помогают. Подносят разные предметы, роются в земле, хотят помочь родителям.

– **Ценности.** Ребенок, который проводит время на природе, пускай даже у бабушки в деревне, меньше зависит от материальных ценностей, больше ценит свободу.

Весь день мы проводили на улице, на воздухе с утра до ночи.

Такое ощущение свободы! Интернета нет, телевизора нет, наслаждаешься всем вокруг, ловишь каждую минуту. Мы вместе с малышкой ходили на речку, гуляли в пшеничных полях и на полянках с земляникой, собирали грибы. А на ужин мешали деревенское молоко с клубникой. Я фотографировала дочку на фоне деревенских пейзажей. Много зелени и такое синее небо, старенькие дома со ставнями, поля пшеничные, которые переливаются на солнце… Ах, красота! Сейчас, когда пишу эти строки, снова мечтаю о следующем лете, представляю, как буду сидеть на крыльце бани с мамой, подставив лицо солнцу, пить вкусный чай с мятой, мелиссой и смородиновыми листами и смотреть, как моя дочка бегает рядом. Идиллия. Мне много не надо для счастья. Ох, как я мечтаю когда-нибудь жить не в мегаполисе, а в тихом и чистом месте!

Следующим летом мы снова выбрались на дачу. Дочка уже подросла. Она так искренне радовалась всему, что ее окружает. Этим бабочкам, камням на берегу реки, ягодам с грядки. А как она хохотала от радости при виде коров!

Летом забывается страшное слово «быт». Нет, я все еще бегаю по даче с тряпкой, вытираю по углам пыль, бесконечно мету вокруг дома, но это не воспринимается как тяжкая необходимость. Пока что-то делаешь, смотришь на просторы, на зелень и цветы, на красивый закат, и уборка проходит незаметно.

> Это я все к тому, что выбраться из рутины можно и нужно. Даже не имея особых возможностей, финансов. Все зависит от нас самих.

Когда родилась дочка, меня тоже чуть не поглотила рутина – пеленки, обеды мужу, вечно закрученная и «шишка» на голове… Хотя до появления малышки я очень следила за собой, за волосами, а в декрете стало не до этого. Помню, как мыла голову, быстро закручивала мокрые волосы в пучок, чтобы не мешали, и забывала про них, а они еще сутки в таком состоянии мокрыми были. Думала, что эта букля на моей макушке в итоге отсоединится и уйдет жить как отдельный организм. Я с завистью смотрела на прическу своего мужа и практически даже дошла один раз до парикмахерской, чтобы подстричься коротко. Но мне мешали не только волосы, мне мешало все! Даже собственные руки мешали спать по ночам, некуда их было сложить, когда ребенок поперек кровати бултыхался.

За время грудного вскармливания и многокилометровых прогулок я немного потеряла в весе. Возникла необходимость купить новые джинсы – старые спадали. И это меня радовало, ведь у меня всю жизнь были «тараканы» насчет живота и попы.

Тем более меня пугали, что беременность и роды испортят мое тело навсегда, а тут наоборот – похудела! И вот я пришла в магазин, выбрала джинсы и зашла в примерочную. И увидела в зеркале свое лицо. Оно было серым, грустным и поникшим, как у собак породы бассет-хаунд. Со стороны, наверное, я выглядела как человек в глубоком горе или не менее глубокой депрессии. Мой вид был такой печальный, что мне саму себя стало жалко. Как я раньше внимания на это не обращала? А когда я последний раз нормально в зеркало смотрелась? Не помню. И тут я почувствовала опасность. Надо что-то делать, спасаться, мне только перевалило за 25, я еще молодая совсем, еще все впереди, а выгляжу как замотанная бытом тетка.

Когда я поняла, что в моей жизни нет ничего, кроме «бытовухи», что я падаю в эту пропасть, я начала сама себя тащить за шиворот оттуда. И вытащила же, вытащила!

Провела инструктаж с мужем, что мне необходимо побыть иногда одной, необходима его поддержка. Он у меня хороший, очень, но мужчины «с марса», как известно, совсем не оттуда, откуда мы, и некоторые вещи пришлось донести до него.

С этого момента он редко, по мере возможностей, выбегал гулять с коляской, а я отдыхала и читала книжку, спокойно хоть раз в неделю пила чай, не заглатывая всю кружку сразу, обжигаясь кипятком, смотрела серию какого-то сериала любимого, просто была одна. Честно, я даже иногда попросту лежала в кровати в удобной для меня позе и таращилась в потолок или сидела на стуле на кухне и смотрела на стену. Этакая медитация молодой мамы – вроде знаю, что пол надо быстро помыть да ванну почистить, но продолжала сидеть. Осознавала, какой сегодня день недели, число и месяц. Вспоминала, куда положила скидочную карточку из детского магазина. В голове проносились формулы из физики за восьмой класс, лица друзей детства, считалочка про месяц в тумане, вкус того самого манго из Таиланда, мягкий стук по рельсам поезда Тайга – Адлер в каком-то там году… Я вспоминала какие-то вообще несущественные события из жизни, думала, строила планы на будущее. И приходила в себя. Перезагрузилась, и стало как-то легко на душе. Гречка, правда, пригорела, но это такие мелочи. Пригоревшая гречка против поставленных на место мозгов проигрывает однозначно и безоговорочно.

Оставаться наедине с собой важно по нескольким причинам:

– **Позаботиться о себе.** Ванна с пеной, стрижка, пробежка. Не нужно отказываться от дел, которые

помогают вам чувствовать себя лучше, оставаться в форме.

– **Побыть в тишине.** Просто выпустить пар. Посмотреть в окно без лишних мыслей, пройтись по парку. Иногда достаточно нескольких минут, чтобы перезагрузиться.

– **Подумать.** Спокойно подумать о себе, своей жизни, построить планы. Иногда нужно побыть для этого одной.

– **Хобби.** Заняться тем, что мы любим. Вязание, вышивание. Дела, которые умиротворяют и разгружают мозг. Избавляют нас от стресса и приводят в порядок.

– **Свое «я»!** С появлением ребенка оно пропадает. Нужно просить мужа, просить бабушек, если сами не догадались. Отстаивать свое «я».

Я быстро начинаю скучать по дочке, когда остаюсь одна. Но желание побыть какое-то время без нее ни в коем случае не означает, что я не люблю ее или что-то в этом роде.

Моя жизнь сейчас не кипит разнообразием, она далека от той, которую мы видим у молодых мам в Интернете. Ой, как далека, но я счастлива! Да, я не такая свежая и красивая, как они, не хожу каждый день в новом платье, не видела моря уже не знаю сколько, но дочка вырастет, и я все наверстаю. Да и сейчас придумываю способы уйти от «бытовухи». Например, у моего мужа такой график, что его дома нет постоянно, и чтобы могла побольше времени проводить с супругом, а дочка с папой, мы таскались за ним как хвост. У мужа дела в городе – мы едем туда, гуляем где-то недалеко, а потом с ним еще часочек покружим по парку и домой. Наболтались, прошлись, все хорошо. Или вечерком он решил пойти побегать на стадионе, который очень удачно расположился в 10 минутах ходьбы от нашего дома – мы с ним, естественно. Пока наш папа нарезает круги, пыхтит и заботится о своем здоровье, мы валяемся на газоне, скачем по дорожкам беговым и каждый круг радостно встречаем папу. Потом валяемся уже с мужем, пока он отдыхает. Эти моменты тоже очень ценны для меня. Ведь муж – это мой самый любимый и близкий человек. Я принимаю реальность такой, какая она есть, но все же верю, что когда-нибудь он будет работать немножечко поменьше и держать меня за руку чуть-чуть почаще.

А какими стали ваши утренние часы с появлением малыша в доме? Вот, вспоминаю, раньше, много лет назад, когда просыпалась утром, все начиналось с суеты. Рубашки, завтраки, макияж, успеть запрыгнуть в трамвай. Учеба, затем работа,

каждое утро на бегу. Потом вечером немного позволишь себе расслабиться сериалом или болтовней с мужем, засидишься, а утром встать невозможно. И так ждешь выходных, чтобы выспаться. Но субботу и воскресенье то гулянка, то маму куда-то нужно отвезти, то у мужа смена на работе, то еще что-то. А сейчас, даже просыпаясь рано и с огромным желанием поспать еще хоть пять минуточек, я ощущаю счастье. Такое плотное, что можно практически потрогать и увидеть его. Дочка спит в нашей кровати. Давайте не будем говорить о плюсах и минусах совместного сна, нам так удобнее, мы выбрали это осознанно. И вот она сопит рядом, а может, уже просыпается, или разглядывает свою плюшевую лошадь, или ворошит волосы мужа. Он улыбается сквозь сон, обнимая ее. А если она видит, что я проснулась, она всегда так радуется: «Мама! Мама! Уже не ночь!» И мы так еще немножко валяемся, болтаем. Она такая прекрасная, такая маленькая. И рядом с ней так хорошо. Так, как и должно быть! Мое место именно здесь, рядом с ней и мужем. Я обожаю каждое утро в своей жизни с той поры, как родилась дочка. Это же просто волшебство настоящее. Думаю, тут меня понимает каждая мама. Ведь эти моменты – одни из таких, про которые говорят: «Поймешь, когда своего родишь». Я хоть не люблю эту фразу, но научилась принимать ее и слышать только в оптимистическом виде. Не когда про детей говорят, как будто они сплошные спиногрызы и от них проблемы. А когда говорят про связь родителей и их детей.

Я раньше не осознавала, почему все мамы так хотят остановить время. А теперь прекрасно все понимаю. Иногда даже прошу свою дочку расти помедленнее. А она так быстро растет, меняется! Каждый день что-то новое! Просматривая старые фотографии, я удивляюсь, как она изменилась. А ведь вроде все было совсем недавно. Время летит беспощадно и надо его хватать. Ловить и наслаждаться. Не верится, что однажды моя дочка будет такой же взрослой, как я. У нее будут свои дети, муж. И мы больше не будем просыпаться по утрам вот так, как сейчас. Просто не могу и не хочу в это верить.

> Поэтому всем советую в суете материнства и хозяйственных дел на минутку остановиться и подумать о том, как течет время, как ребенок растет. Эти мысли помогают ценить часы, проведенные вместе, лучше понимать своего ребенка и, конечно же, меньше ругаться и психовать, потому что тратить бесценное время детства на ссоры просто жалко.

Для меня большим примером и вдохновением являются мои

родители. Моя мама – это бездонный океан любви. Трое детей, все разные, и к каждому из них свой подход.

У нас с сестрой разница в три года. Мы живем за тысячи километров друг от друга, видимся всего несколько раз в год, но у нас просто какая-то космическая связь! Она – родная душа, всегда поймет, всегда знает, что сказать. А раньше мы с трудом находили общие темы. Мы абсолютно разные люди, полярно – она плюс, я минус. Никогда у нас не было общих увлечений. Кино, музыка, знакомые… Все разительно отличалось, всегда. Но с возрастом мы стали умнее, что отлично. И хотя мы с ней разные настолько, насколько это вообще возможно, я с уверенностью могу сказать, что она понимает меня лучше всех. Все это благодаря родителям, которые всегда нас поддерживали и любили, стараясь не выделять кого-то одного, не гребли нас под одну гребенку, хорошо понимая характер каждой. Вообще с родителями повезло мне, конечно. Тут могу с гордостью об этом сказать. Я иногда вспоминаю себя подростком и думаю, ну почему ж я такая глупая-то была? Помню, как потихоньку начала комплексовать по поводу своей фигуры, и с годами все становилось только хуже. Мама и папа в голос мне ежедневно твердили, какая я красивая, а я не слушала. Сейчас же понимаю, какие они крутые. Я тоже хочу быть таким родителем. И пускай даже мой ребенок не будет меня слушать, он все поймет, может, просто не сразу.

Мои родители всегда все делали для нас, своих детей. Но не приносили себя в жертву. Полноценные люди. И таких же воспитали. Некоторые мамы практически кладут себя на алтарь материнства. Мать-героиня, все сама, выпала из жизни. Я вот тоже, знаете, все сама. Хотя от помощи бабушек и дедушек не отказалась бы. С удовольствием провела бы вечер с мужем вдвоем, ведь нам этого так не хватает. Но за 2,5 года жизни дочки мы оставляли ее на несколько часов с бабушками не более 10 раз – они обе работают. Поэтому я все взяла в свои руки и, знаете, нормально все со мной. С ума не сошла, как многие пророчат матерям.

Не нужно жертвовать собой. Вы можете сохранить многое, став мамой:

– **Дружба.** Если вам ребенка оставить не с кем, подруги придут в гости. Подруги поймут и подождут какоето время. Поддержат вас, выслушают.

– **Путешествия.** Насчет этого много споров и опасений. Я считаю, что нужно слушать себя. Если вы уверены, что ваш ребенок готов к поездкам, берите его с

собой, познавайте мир вместе.

– **Муж.** Ваша семья началась с него. Муж – фундамент счастья. Муж должен оставаться таким же важным и любимым, как раньше.

– **Красота.** Я всегда стараюсь выходить на улицу в нормальном человеческом виде. Никаких растянутых штанов и прочего. Следить за собой важно, чтобы чувствовать себя женщиной.

– **Здоровье.** Да, спина болит, да, времени нет. Но не надо относиться к себе совершенно безразлично.

– **Хобби.** Я вышиваю крестиком по ночам, иногда. Мне нравится. Снимает стресс. Ваши увлечения тоже влияют на ребенка.

– **Свобода.** Вырывайтесь из рутины. Меняйте свой распорядок. Берите и делайте это.

Сейчас, когда моя дочка подросла и с коляской уже километров не намотаешь, я все равно стараюсь выйти за пределы дома, площадки. Хотя с нашей сибирской зимой из дома вообще выходить не хочется. Но мы выходим. В руки себя взяли и пошли. В лес ходим, смотрим на белок. Дочка от них в восторге, как и я. И сразу понимаешь слова классиков про этот воздух свежий, про природу. Больше ценишь все вокруг. А то качели-горка-площадка. Туда-сюда ходим и ходим. А потом так берешь и едешь куда-то на озеро, уток кормить. И день вроде обыкновенный. Утки утками, самые простые. А такой вот хороший получается и остается в памяти. Весной греюсь на солнце и пытаюсь вспомнить как прошла эта зима. И вспоминаю не быт, не площадку, а вот такие уютные поездки. Почаще были бы. Хотя у кого я должна это просить? У самой себя только. Это же напрямую зависит от меня.

Всем известно выражение «Счастливая мама – счастливый ребенок». И это действительно правда. Если женщина в декрете крутится как белка в колесе и считает на полном серьезе, что это кошмар какой-то, что ей хочется сбежать быстрее на работу, которая не была ее любимой никогда раньше, то как семья может быть по-настоящему счастливой? Не знаю. Не понимаю. Да невозможно это! А как же муж? Ему же, наверное, больше всех достается. Куда-то маме нужно девать весь этот негатив? Но надо самостоятельно от него очищаться. Дело в принятии своей новой роли – роли мамы, – принятии ответственности и множества разных обязанностей, в которых на самом деле, если подумать, нет ничего такого ужасного и кошмарного.

Я считаю, что необязательно каждый день вымывать пол до блеска и носиться по дому, уничтожая пыль и грязь.

Поддерживать порядок нужно, но без фанатизма. Лучше больше своего времени посвятить мужу и ребенку. Побыть вместе. Съездить на пикник, выйти на улицу в конце концов. И не слушать какую-нибудь бабу Зину, которая рассказывает, что у нее всегда дома было стерильно, дети умытые и расчесанные, первое – второе и компот готовы, рубашки мужу наглажены, укладка сделана и окна помыты. А сейчас мамаши ленивые, не то что она. Баба Зина – молодец, бесспорно, так мало кто сможет. Я не смогу. А если смогу, то не все сразу, но убиваться не буду. Пойду лучше с дочкой своей поиграю, поболтаю с ней, встречусь с братом или родителями, позвоню сестре, обсужу с мужем все последние новости, буду наслаждаться своей семьей. Своей большой семьей. И пускай у моего мужа не хрустит воротничок от рубашки, но у нас любовь и все отлично. И ребенок у нас счастливый, и я буду изо всех сил сохранять это и нести сквозь время.

Недаром говорят, что нужно начинать всегда с себя. И изменять не ситуацию, а подход к ней.

Декрет – это не «бытовуха», «какахи» и кастрюли. Это замечательное время, когда вы можете наслаждаться общением с ребенком, который так быстро растет. Эти маленькие пяточки каждый день все больше, эта макушка уже не лезет в прошлогодние шапки. Так быстро! Просто невероятно время летит, поэтому декрет – тот самый момент, когда время можно немножко и остановить. Работа, суета – кто-то скучает по ней, кто-то нет, все это вернется в жизнь. Друзья и подружки, тусовки будут еще. А ребеночек таким маленьким уже не будет. И я думаю, что как раз это именно то, чего нельзя упускать из виду. Нельзя пропускать первые шаги и первые слова своего ребенка. Это не повторится никогда больше. А в жизни есть что-то важнее? Я не знаю, честно.

Я, безусловно, не хочу хвастаться и бить себя в грудь, крича, что я такая крутая и классная мама, делайте, как я. Но все-таки считаю нужным еще сказать о том, что мой ребенок достаточно мало смотрит мультики. Не умеет ничего делать в смартфоне. Сейчас такое время, что дети с рождения с телефонами в руках, мультиков и всего прочего так много, что детство теперь не такое сказочное, как раньше. И это меня расстраивает. Маленький ребенок готов к тому, чтобы играть, бегать, прыгать и познавать все вокруг не меньше чем мы, когда были детьми. Да, я могла бегать, вооруженная палкой, полдня, представляя, что дерусь этим чудесными магическим мечом с драконами, отстреливаюсь от врагов. И не думаю, что у современных детей какие-то проблемы с воображением. Я стараюсь своему ребенку дать

детство, похожее на свое – мое было мегакрутым. Не переживаю за то, что, когда она будет постарше, начнет что-то там смотреть в планшетах или телефонах. Время другое. И мы, взрослые, сами разве не залипаем туда постоянно? Но пока ребенок маленький, я все-таки стараюсь, чтобы она больше времени проводила не глядя в телевизор, а играя, познавая все вокруг. И я уверена, что она – счастливый ребенок, бегающий по лужам в дождь с палками в руках, совсем так же, как я 25 лет назад.

Это же несложно на самом деле заинтересовать ребенка чем-то, сменить обстановку. У нее блестят глаза, когда она наблюдает, как я кормлю белок в сосновом бору, а от мультиков так не блестят, хотя она просит меня их включить по утрам. Конечно, ей они нравятся, естественно. Я все песни из них уже выучила и пою ей, но все-таки нам обеим интереснее на прогулке. С папой – так вообще супер. Когда у него наконец выходной и мы всей семьей можем выбраться куда-то вместе, дочка прыгает до потолка. Я даже подозреваю, что она любит его больше, чем меня. Просто, когда мы просыпаемся вместе и она видит, что он дома, дочка ведет себя как щенок маленький, который дождался хозяина домой. Она просто не может спокойно сидеть, стоять или даже идти. И я всегда пытаюсь выбраться куда-то, если погода позволяет. Эти прогулки стали нашей доброй традицией. Я очень ясно вижу: нам лет по сорок, четверо детей, пикник, все носятся вокруг. Пока старшая бегает с воздушным змеем, средние играют в мяч, а самый маленький возится около меня. Папа готовит что-то вкусненькое, я все это фотографирую и тщательно запоминаю. Наша собака бегает вокруг, а у меня рот до ушей. Ветер такой теплый, и в мире больше ничего не существует. О каком быте речь может идти, когда может быть вот так? Не знаю.

Я понимаю, что все эти мои суждения могут идти вразрез с представлением о современной маме. Сейчас мамы очень крутые, красивые такие, успешные. Работают, все успевают, со всем справляются. Каждый день новое что-то, встречи, поездки. А тут я, со своим таким размеренным образом жизни, сидением дома или на траве около него. Но я просто интерпретирую материнство так, как вижу его я. Так, как воспринимаю сама. Выражаю свое мнение, только и всего. Для меня рабочая гонка пока что приостановлена, мне и так хорошо. Я не знаю, как будет через год или через два. Я просто наслаждаюсь тем, что есть у меня здесь и сейчас. Учусь у своей же дочки этому. Вот смотрю на нее: гуляем в парке, играет музыка – она останавливается и начинает танцевать. Ей неважно, посмотрит ли кто-то на нее, кроме меня. Неважно, как она танцует и кто что подумает. Она делает это просто потому, что ей захотелось. Ловит момент. Живет здесь и

сейчас.

Ирина Акопян:

Декрет, на мой взгляд, является самым благоприятным моментом для того, чтобы женщина могла раскрыть свой потенциал. Кто-то начинает заниматься бизнесом, кто-то кардинально меняет род своей профессиональной деятельности, а кто-то отдает всю себя детям и использует период декрета для того, чтобы провести с ребенком максимум времени. Каждый из этих шагов имеет право на существование.

Активное материнство многогранно! Самореализация может быть не только на работе, но и в семье. И самое главное, чтобы мама была счастлива!

Мужской взгляд на секреты семейного счастья после рождения малыша

Андрей Клеверин, 39 лет
Отец пяти сыновей
Бизнесмен
@kleverin_andrey

Появление в семье малыша безусловно является очень важным и желанным событием в жизни родителей. Но вместе с той радостью и умилением, которые приносит маленький комочек счастья в жизнь семьи, у родителей появляется большое количество новых забот и переживаний, привычный уклад жизни меняется.

И эти изменения носят очень серьезный характер:

• Женщина уходит в декрет и выпадает из привычного круга жизни и общения. А на смену ему приходят очень большой объем тяжелой, однообразной работы по уходу за младенцем, бессонные ночи, постоянные волнения о том, все ли она делает правильно, и накапливающаяся усталость, часто усугубляемая послеродовой депрессией.

• Расходы семьи возрастают, а доходы могут, наоборот, уменьшиться, если ранее семейный бюджет формировался из зарплат обоих супругов. Так что мужчине приходится проявлять больше усилий для обеспечения семьи.

• Да и отношения между супругами, конечно, не могут не измениться под давлением этих обстоятельств. На какое-то время приходится забыть о романтических вечерах в кафе и походах в кино. Уставшая за день девушка далеко не всегда готова откликнуться на страстный призыв мужа, вместо этого ждет от него помощи. А может, и совершает другую классическую женскую ошибку, когда полностью отстраняет супруга от ухода за малышом и пытается все делать сама. Мужчина остается как бы вычеркнутым из новых семейных реалий, так как ребенка он практически не видит, да и супруга всегда занята и на мужа у нее времени совершенно не остается.

Я описал лишь часть трудностей, с которыми сталкиваются молодые родители. Но даже этого перечня вполне достаточно,

чтобы понять, что первый год жизни после рождения малыша будет очень непростым. И обоим супругам необходимо найти и сформировать новые правила жизни, учитывающие не только их интересы и желания, но и потребности нового маленького члена их семьи! А если этого не сделать или кто-то из супругов будет проявлять эгоизм, это может привести к очень печальным последствиям.

Ведь как бы печально это ни звучало, но по статистике один из самых высоких показателей разводов достигается именно в первый год после появления в семье малышей!

Я со своей супругой Иришкой проходил этот период пять раз! И за это время накопил достаточно большой опыт преодоления трудностей и нахождения компромиссов.

В рамках этой главы я постараюсь кратко и структурированно изложить свои основные мысли и рекомендации как для мужей, так и для жен, которые, надеюсь, помогут вам проявить мудрость и терпимость друг к другу и совместно найти гармонию в вашей новой семейной жизни вместе с малышом!

А теперь, девушки, покажите книгу, раскрытую на этой странице, своему мужу. Потому что вначале я хочу описать пять простых правил для мужчин, которые помогут им лучше понять свою возлюбленную, сберечь ее душевный покой и избежать конфликтов в семье.

Пять правил для мужчин, которые помогут сохранить гармонию в семье после рождения малыша

Правило № 1 Дай ей возможность выспаться. Возможность спокойно поспать является для молодой мамы в первый год жизни одним из главных желаний. И очевидно, что девушка, находящаяся в глубоком недосыпе, будет раздражительна и не особо мила.

Как помочь маме ночью, я подробнее опишу ниже, в разделе «Папа и ночной сон малыша», но и днем папе нужно стараться побольше времени заниматься с ребенком. Как минимум за мужчиной должна быть прогулка часика на полтора-два, даже после работы. И вечернее купание. Да и немножко поносить малыша на ручках, пока он не спит, тоже очень полезно и приятно!

Правило № 2 Почаще бывай дома. Отложи свои неотложные дела. Понятно, что у любого серьезного мужика всегда очень много неотложных дел. И поэтому у нас всегда есть уважительный повод задержаться на работе в будний день и уехать из дома в выходные. Но как мы уже обсудили выше, первый год после рождения – это очень сложный период. И масштаб изменений для твоей супруги в разы больше, чем для тебя. Как минимум у тебя остался островок стабильности в виде работы, ты не испытываешь гормональных изменений организма после родов и не страдаешь от послеродовой депрессии. И твой мир не схлопнулся до четырех стен дома и зоны шаговой доступности с коляской.

Так что будь честен перед собой и своей женщиной. И поддержи ее в этот сложный период тем, что будешь рядом. А достраивание дачи, прохождение курсов экстремального вождения и, конечно, любимые танчики на компьютере легко могут подождать тебя несколько месяцев.

Совет № 3 Будь чуть терпимее. Очевидно, что появление нового и очень большого объема работы по уходу за малышом не может не сказаться на привычных семейных ритуалах и укладах. Если когда-нибудь, придя вечером домой, ты не застанешь привычного ужина или вместо привычной близости твоя любимая просто уснет, пытаясь наверстать суровый недосып прошлой ночи, не торопись предъявлять претензии, отстаивать свои

конституционные права на еду и напоминать про супружеский долг. Просто вспомни, что эти трудности временны. А внимание к тебе вернется сполна, как только малыш немного подрастет.

Совет № 4 Научись самостоятельно обращаться с малышом. Чтобы ты мог полноценно помочь своей любимой и дать ей, например, поспать лишний часик или иногда отпустить из дома, ты должен освоить все аспекты ухода за крохой. Ну, кроме кормления грудью. Помни, по-настоящему круто выглядит тот папа, который легко может и памперс поменять, и попу помыть, и кашу сделать, и сам же его и покормить, и искупать малыша, и даже самостоятельно одеть его на прогулку!

Так что, дружище, пришла пора узнать, где лежат вещи, памперсы, крем, полотенце и так далее. И начать отвыкать от нашей любимой привычки звать жену, чтобы найти носки в ящике с носками.

Совет № 5 Отпускай ее из дома хотя бы ненадолго и организовывай выезды вместе с малышом. Ну и, конечно, важнейшим моментом психологической разрядки для мамы, жизнь которой неожиданно превратилась в «день сурка», является возможность вырваться из дома и хоть немного развеяться.

Отпускай ее хоть ненадолго в кафе с подружкой или в магазин. Не в продуктовый!

И не нужно фраз: «Она же кормит грудью! Куда она пойдет?!» Если молока у нее много и ребенок полностью на грудном вскармливании, купи ей молокоотсос. Создайте небольшой запас на несколько кормлений. Если же грудного молока не хватает и вы прикармливаете смесью, то и папа сможет продержаться без мамы часок-другой.

Ну и, конечно, не забывайте, что вечерком можно собраться всем вместе (с малышом) и поехать погулять или сходить в любимое кафе. Не слушайте излишних паникеров, которые так любят говорить, что ребенка до года нужно прятать и не брать с собой в общественные места. Вы все равно бываете в тех местах, где есть люди: детская площадка, лифты, детская поликлиника. Папа и старшие дети все равно могут принести что-то с работы, из школы или сада. Так что не изобретайте себе лишних ограничений. А лучше придумай для своей любимой небольшие приятные вечерние приключения.

Уверен, что соблюдение этих простых правил сделает первый год вашей жизни с малышом спокойным, подарит не ссоры и конфликты, а любовь и радость общения с малышом!

Папа и ночной сон младенца

Теперь давайте чуть подробнее остановимся на одном из самых острых вопросов ухода за малышом. На постоянных ночных пробуждениях, чтобы покормить, поменять памперс или просто успокоить расплакавшегося ребенка.

В этом вопросе существует системное противоречие между взглядами мужчин и женщин. Измученная длительным отсутствием нормального сна мама надеется хоть немного спокойно поспать, когда ее мужчина рядом, и ожидает, что хотя бы иногда он может подменить ее на ночной вахте. А уставший на работе папа искренне считает, что уход за малышом – это женская обязанность, тем более если ребенок находится на грудном вскармливании, то папе не нужно вставать, ведь он не сможет его покормить. Груди-то у него, слава богу, нет, а вот выспаться перед новым рабочим днем просто необходимо!

Фраза: «Зачем мне вставать ночью? Я все равно не могу покормить малыша, а мама, если что, и днем может поспать» – это прямо классический мужской аргумент. Но если посмотреть повнимательнее, то он не выдерживает никакой критики.

Давайте разбираться (эти советы нужно читать обоим супругам вместе):

• Во-первых, непосредственное кормление грудью – это далеко не все, что требуется проделывать с малышом. Его нужно переодеть, поносить на ручках, чтобы он срыгнул. Да и когда болит животик, что вполне естественно в первые месяцы жизни, дети иногда засыпают только на руках. Для мамы есть огромная разница – проделывать это все самой, вставая по несколько раз за ночь, или просто, не вставая и практически не просыпаясь, приложить малыша к груди, а потом снова отдать его папе. Если же ребенка перевели на кормление смесью, то папа вообще все может сделать сам.

• Мужчины, история о том, что мама может доспать днем, – это миф! Днем у мамы, как правило, накапливается множество дел по хозяйству: стирка, уборка, ваш ужин. А еще не забывайте, что днем грудничок должен много гулять и спать на свежем воздухе. Так что то время, пока ребенок спит днем, мама проводит в бодрой спортивной ходьбе с коляской.

• Девушки, не старайтесь быть излишне хорошими и понимающими, не взваливайте все заботы о ребенке на себя. В этот момент вы сразу закладываете фундаментально неверную психологическую установку: «Проблема с ребенком – это

проблема мамы». Привыкнет к этому мужчина быстро и особо благодарить вас за это не будет, воспримет как данность. А вот вас чувство несправедливости начнет очень скоро угнетать и злить. И в итоге вы начнете срываться, обвинять его в непонимании и черствости, все станет только хуже. Лучше сразу договоритесь о справедливом разделении обязанностей.

• Мужчины, помните, помогая своей любимой легче пережить это сложное время, вы лично получаете много плюсов. Нормальный сон (хотя бы иногда) позволит вашей любимой быстрее вернуться в хорошую форму и сохранить молодость и красоту. Она будет спокойнее, что крайне важно и для вас. И главное, она обязательно оценит вашу помощь и будет вам благодарна. А это очень мощный катализатор развития отношений между партнерами. И еще: если этот сложный период будет для нее не таким изматывающим, она с большей готовностью согласится родить следующего ребенка. Если, конечно, вы сами этого захотите. И мне кажется, за все эти плюсы легкий недосып у себя, любимого, не такая уж большая цена!

• Девушки, помните, что участие мужчины в помощи с младенцем с первых дней жизни очень сближает папу и малыша. Наступает момент душевного единения и, можно сказать, просыпается отцовский инстинкт. Если же вы не подпускаете папу к ребенку, все делая самостоятельно, то не стоит удивляться, что и дальше, по мере взросления мужчина не будет особо заниматься ребенком.

• Мужчины, давайте честно признаемся, что небольшой периодический недосып не приведет к потере трудоспособности. Ведь когда вы до трех ночи зависали с друзьями, до пяти утра рубились в увлекательную компьютерную игру или досматривали любимый фильм, потом вы утром шли и работали. И никто не умер! Нет, конечно, если вы кардиохирург в канун сложнейшей многочасовой операции по пересадке сердца или военный снайпер, ожидающий завтра отправку в тыл врага, то выспаться необходимо. Но если нет, то поймите и запомните, что в этот временный период нужно напрячься и повставать ночью, чтобы дать своей измученной девочке немного поспать. А зачем это нужно, смотрим на два пункта выше.

• Девушки, и еще один важный момент. Одинаковая степень утомленности обоих супругов убережет семью от распада из-за измены мужа. Да-да, именно защитит от измены. Интересный поворот? Да все просто! Если ваш мужчина, такой свежий и отдохнувший лев, а вы рядом с ним измученная и загнанная лошадь (простите мне мой французский), то вероятность, что лев начнет засматриваться на свеженьких и молоденьких овечек

весьма велика. Так что пусть тоже немного подустанет, и тогда сил на глупости не останется. А когда малыш подрастет и вы оба снова станете молодыми, красивыми и отдохнувшими, то вдвоем наверстаете все нереализованные в этот период эротические фантазии.

И в завершение я хочу описать, как ночная помощь организована у нас в семье. Так сказать, выстраданный с пятью нашими парнями и от этого бесценный жизненный опыт.

Мы делим ночи по очереди. Одну я сплю спокойно и все делает Иришка. Вторую я встаю к ребенку и бужу Иришку только для кормления. И так поочередно. В итоге у каждого из нас один раз в два дня есть одна ночная вахта и одна ночь, чтобы доспать то, что не успел накануне.

И пожалуйста, не нужно каждый раз геройски вставать к ребенку вдвоем. Толку от этого больше не станет. А вот устанете вы оба гораздо сильнее. Ваш девиз в это непростое время: «Максимальная рациональность!»

И еще один важный момент!

Девушки, поймите и примите как факт: мужчина, особенно невыспавшийся, действительно может спать так крепко, что не слышит плач малыша! Это не отмазки. Так часто бывает. У вас материнское сердце вздрагивает от малейшего шевеления в колыбельке, а мы каждый раз спим как в последний раз. Так что не нужно обижаться, просто кратким точным движением руки или ноги возвращайте мужчину из мира грез в реальность. И сами дальше мгновенно засыпайте. Вот в общем-то и вся наука!

Мое отношение к совместному сну с малышом

Я не случайно выделил совместный сон с ребенком в отдельный раздел. Ведь в последнее время все чаще звучат фразы о том, что именно совместный сон – это панацея от всех проблем, и если малыш лежит рядом на расстоянии вытянутой руки, то и маме очень легко с ним справиться ночью, и помощь папы совершенно не нужна. Так что пусть себе сладко высыпается перед работой. Поэтому я хочу поделиться с вами своим мнением по этому вопросу.

Честно признаюсь, что с годами и количеством детей мое мнение о совместном сне серьезно менялось.

С первым ребенком у нас не было физической возможности положить малыша рядом. Мы вдвоем с Иришкой спали на узкой кровати, где с трудом умещались сами. Так что у первенца Дениса не было другого выхода, как спать в отдельной кроватке.

С Артемом, Ильей и Сашей мы отказывались от совместного сна вполне осознанно. Причин этому было две. Первая из них – это боязнь ночью, во время сна придавить малыша. Ведь он лихо перекатывается по всей кровати. В итоге, пока ребенок был с нами, никто не мог расслабиться и спокойно уснуть. А во-вторых, это было осознанное решение – приучать ребенка к самостоятельному сну, чтобы использовать это время для других семейных дел. Да, в первые месяцы жизни раздельный сон доставлял дополнительные неудобства, но зато потом после кормления мы клали ребенка в кроватку и уходили заниматься своими делами, а малыш спокойно и без капризов засыпал.

Но с возрастом и каждым новым мужичком отношение к грудничкам становилось все более трепетным и нежным. И хотелось сполна насладиться этими мимолетными первыми месяцами жизни, пока наши крошки так малы и милы. Да и количество неоправданных опасений значительно уменьшалось – мы уже могли спокойно спать, даже когда малыш сладко сопит рядом. В итоге нашему пятому сыночку Ване повезло намного больше, чем четырем его братьям – почти до восьми месяцев он спал вместе с нами. Только когда он подрос и начал очень лихо перекатываться по кровати и никакие препятствия из подушек и одеял уже не могли его удержать, стало понятно, что пришло время кроватки с высокими бортиками.

Сейчас я полностью разделяю мнение, что малышу в первые месяцы жизни очень полезно и важно ощущать мамино тепло,

дыхание и сердцебиение. Чувствовать, что мама и папа рядом. Но во всем нужна мера, и, по моему мнению, вполне достаточным периодом совместного сна являются 6–9 месяцев. Ну, максимум один год. А вот дальше все же пора приучать ребенка к самостоятельному сну в своей кроватке.

А то когда в Инстаграм мне иногда пишут комментарии типа: «Нашего третьего малыша мне пришлось класть отдельно в свою кроватку, так как двое старших (6 и 4 года) все еще спят с нами и не хотят уходить» – меня охватывает, мягко говоря, недоумение! Ведь где-то там, в этом ночном детском саду, должен уместиться еще и муж!

Да и вообще-то постель – это место не только для сна! Но, похоже, особенно усердные мамы об этом забывают. А делать этого не стоит, чтобы потом не удивляться, почему охладели чувства и муж стал подолгу задерживаться на работе.

Так что милые девушки, не перегибайте палку! Желаю вам спокойных ночей!

Воспитание ребенка в первый год жизни

Ну а теперь, после того как мы подробно разобрались с тем, что папа может сделать для мамы и как организовать ночной сон малыша, давайте обсудим, как воспитывать малыша в первый год его жизни. Хотя, конечно, термин «воспитание» слабо применим к тому малюсенькому сладкому комочку, появляющемуся в семье после девяти месяцев томительного ожидания.

Так что я скорее опишу основные подходы по уходу и правильному отношению к малышу, которые мы используем.

Главное – режим

Пройдя через первый год маленькой жизни пять раз, я готов утверждать, что формирование и неукоснительное соблюдение режима дня является одним из важнейших факторов спокойного поведения малыша, а как следствие, и душевного спокойствия родителей. Под режимом в данном случае я подразумеваю, чтобы кормление, гуляние, купание и укладывание спать проходили по возможности в одно и то же время. При этом важно не только время, но и четкая последовательность действий и маленькие ритуалы. Любимая игрушка в кроватке, посмотреть вместе с малышом в окно на огоньки перед сном, одна и та же нежная фраза на ночь и т. д. И тогда устоявшийся режим станет для вас незаменимым помощником, а ребенок спокойно и с охотой будет и гулять, и есть, и ложиться спать!

Избегайте постоянного ношения на руках

Это классическая ошибка всех молодых родителей. В первые недели появления маленького чуда он настолько мил и чувства настолько сильны, что и маме, и папе, и всем родственникам так и хочется его поносить, покачать и потискать. Малышу это, конечно, тоже нравится, и он быстро к этому привыкает. Но вот проходит первый месяц, все наигрались и хочется несколько упростить себе жизнь – покормив малыша, просто положить его в кроватку для сна. Но не тут-то было! Ребенок уже понял прелесть сна на ручках – тут тебе и тепло, и качают, и песенку нашептывают. «Нет уж, спать в скучной кровати я не готов», – решает кроха.

И вот тут начинается настоящее испытание, когда вся семья

по очереди или бедная мама в одиночку отдают все физические и моральные силы на поприще постоянного укачивания ребенка. Знакомая ситуация? Вы качали его полтора часа. Наконец убаюкали. Тихо-тихо трясущимися от напряжения руками вы аккуратненько кладете его в кровать. Затаив дыхание ждете, прислушиваетесь, не проснулся ли? Поняв, что все тихо, на цыпочках выходите из комнаты. И в тот момент, когда вы прикрыли дверь комнаты и сделали первый шаг в сторону кухни в надежде хоть чуть-чуть передохнуть, за спиной раздается протяжное «У-аааааа!» И вы с отчаянной обреченностью понимаете, что ваши надежды идут прахом, вам предстоит еще два часа физических упражнений.

Так вот, чтобы избежать таких проблем, мы стараемся с первых дней жизни приучать малыша, что сон связан с кроваткой. Естественно, мы не лишаем ребенка внимания родителей и регулярно держим его на ручках. Но наши ручки связаны с кормлением и игрой, а вот для сна – кроватка. Конечно, вначале малыш может плакать, и я не призываю вас стоически выдерживать паузу, давая «проплакаться», как иногда предлагают радикально настроенные родители. Мы подходим к малышу, гладим его, качаем в кроватке, убаюкиваем, можем лечь рядом. Только не качаем на руках! И подобный метод прекрасно работает. Месяцам к трем мы уже можем, покормив малыша и немножко поносив его на плече, чтобы срыгнул лишний воздух, спокойно уложить его в кроватку и выйти. Он спокойно засыпает. Это всегда вызывает культурный шок у наших «детных» друзей и фразы о том, что нам повезло со спокойными детьми. Хотя, зная наших парней в более взрослом возрасте, спокойными их никто не назовет! Все дело в последовательном подходе с самых первых дней.

Не кутайте малыша

Не знаю, откуда это в нашем менталитете, но постоянно наблюдаю ситуацию, как наши мамы одевают своих маленьких детей значительное теплее, чем требуется. Сами родители идут в легких майках, а ребенок в шерстяной кофте, теплых штанах и обязательной шапке. И при этом заботливые бабушки постоянно накручивают молодых родителей, что нужно еще больше утеплять малыша. А в итоге плохой сон из-за перегрева, нарушение терморегуляции и ослабление иммунитета, который неспособен справиться с малейшим сквозняком. Но этот сквознячок и будет убеждать адептов укутывания, что ребенок заболел именно из-за

того, что они за ним не доглядели, и нужно одевать не по одной, а по две шапки сразу.

Мы были такими же в начале пути и нещадно кутали нашего первенца Дениса. В итоге он постоянно болел у нас до пяти лет, пока мы не повели его в садик, где нам повезло попасть в группу закаливания к уникальному педагогу Владимиру Скрипалеву. Вначале для нас было дико смотреть, как маленькие детки (от двух лет) босиком и в одних трусах бегали и лазали в спортивном зале, где в любое время года были открыты все окна. А те, кто ходил на его занятия уже несколько лет, делали утреннюю пробежку босиком по снегу. Нам было очень страшно отдать наше чадо на подобные истязания, но опыт нескольких знакомых, которые занимались уже не первый год, нас убедил. Результаты были просто поразительные! Через несколько месяцев Денис уже бегал по снегу. И практически перестал болеть. И даже после того как он покинул детский сад, того заряда здоровья, который он получил, хватило ему на долгие годы – болел он намного реже своих сверстников.

А еще в тот период мы побывали на лекциях Владимира Скрипалева, где он подробно и очень обоснованно объяснил нам, что самое малое, что молодые родители просто обязаны сделать для будущего здоровья ребенка, – это всегда и везде одевать его по погоде, а не утеплять с перебором!

Одевая малыша, оцените: если бы вы сами сейчас оделись так же, вам было бы жарко? И если ответ будет утвердительный, меняйте одежду на более легкую. Не приводите себе различные отговорки типа: «Он же лежит, а я двигаюсь, поэтому ему холоднее» или «Он же совсем кроха, наверняка он мерзнет сильнее, чем взрослый». Поймите, организм даже такого маленького человека – это сложная система, адаптирующаяся к внешним обстоятельствам. И если вы будете растить его как тепличный цветочек, то вы только усложните ребенку дальнейшее существование, так как вы все равно не сможете обеспечить эти нежные условия на всю дальнейшую жизнь. А попадание в другие, более суровые условия совершенно не готового к ним организма неизбежно приведет к болезням. Так что не делайте вреда своему же ребенку из благих побуждений.

А еще очень полезно изучить и начать использовать методы закаливания! Вот это будет действительно безусловным благом для малыша, как бы страшно вначале вам ни было.

Побольше разговаривайте с малышом

Разговоры с малышом – это первый из доступных способов его развития с самых первых дней жизни. Понятно, что по мере взросления для мамы и ребенка будут доступны все новые и новые методы развивающих игр и занятий. Но роль постоянных разговоров родителей с малышом невозможно переоценить. Нежный голос мамы является важным успокаивающим фактором. Регулярное показывание и называние различных предметов позволяет сознанию малыша сформировать первый словарный запас. Подобные разговоры являются способом проявления внимания и любви к малышу, и поверьте, он все это чувствует и запоминает. Единственное, что я бы хотел добавить, – это то, что при разговорах с ребенком постарайтесь не искажать произношения слов. То есть интонация, естественно, может и должна быть веселой или нежной в зависимости от ситуации, но избегайте осознанно неправильного произношения. Например: «А кто у нас такой хоЛоший? Наш МалыС!» Помните, ваша речь – это основа того, что запомнит ребенок. Так постарайтесь дать ему правильную базу для изучения языка.

Отношение к соске

В последние несколько лет я с удивлением замечаю, что отношение к соске является одной из самых острых и обсуждаемых тем в воспитании ребенка. Стоит какой-то маме выложить в Инстаграм фото, где ее ребенок в возрасте двух лет стоит с соской, как тут же начинается шквал комментариев: «Как это можно? Такой взрослый ребенок и с соской?», «Почитайте комментарии врачей. Соска сильно влияет на формирование прикуса!» – и так далее. Мое мнение, проверенное на четырех уже прошедших этот период детях, следующее:

> Если вашему малышу важна соска, ему с ней комфортно и он переживает, когда ее нет, наплюйте на всех советчиков и не лишайте своего ребенка этой маленькой радости до тех пор, пока он сам от нее не откажется.

Умные теории появляются постоянно. И очень часто следующая умная теория радикально опровергает предыдущую. Так что лучше смотреть на реальный опыт, а не слушать ученых теоретиков, которым просто необходимо постоянно что-то придумывать, чтобы демонстрировать свою значимость. У наших детей с сосками было по-разному. Артем и Илья, например, вообще никогда не сосали пустышку, хотя вначале мы пытались

им ее давать. А вот Денис и Саша проходили с сосками почти до двух лет и потом сами от них отказались. И никаких проблем с прикусом у них не было. Так что мой совет:

> Не устраивайте своему ребенку лишний стресс в столь юном возрасте, жестко отучая его от соски. Дождитесь того момента, когда он сам будет готов, и расставание с любимой пустышкой пройдет максимально спокойно.

И конечно, сами не переживайте, если будете получать периодические комментарии от диванных экспертов по всем вопросам. Помните, что это ваш ребенок и вы сами лучше знаете, как его воспитывать.

Главное – душевное спокойствие и физическое состояние мамы

Я еще раз хочу повторить, что первый год жизни малыша является крайне сложным временем для всей семьи в целом и особенно для мамы. Тем более если это первый ребенок и маму кроме физической усталости, послеродовой депрессии и истощения организма девятью месяцами беременности одолевают постоянные страхи о том, правильно ли она все делает и не допускает ли каких-то серьезных ошибок. Хотя положа руку на сердце опытные мамы в первый год жизни своих деток переживают не меньше. А ведь мы понимаем, что малыш на интуитивно-эмоциональном уровне прекрасно чувствует душевное состояние мамы. И если мама в данный момент – это оголенный комок нервов, то и ребенок будет капризничать, плохо спать и есть, а если это состояние будет затягиваться, то это может отразиться и на здоровье малыша. Так что поддержание душевного спокойствия и нормального самочувствия мамы является важной задачей для нормального взросления грудничка.

Что же для этого нужно:

• Помощь мужа и членов семьи.

• Нормальный, адекватный мужчина не должен оставаться в стороне в этот сложный период и просто обязан оказывать максимально возможную помощь супруге, позволяя ей выкраивать хотя бы небольшое время, которое она может посвятить себе, переключится от бесконечных хлопот мамы и немного отдохнуть. В первой части этой главы мы уже подробно поговорили о помощи папы. Так что просто соберитесь и сделайте это!

• Вместе с любимой пройдите этот физически сложный, но такой эмоционально насыщенный период жизни. Поверьте, ваша помощь будут по достоинству оценена, а эти сложные годы станут золотым фондом воспоминаний и надежным фундаментом вашей дальнейшей счастливой семейной жизни.

Не переигрывайте с ролью мамы

Очень часто мамы сами загоняют себя в избыточно жесткие рамки придуманного ими хорошего материнства, считая, что они не имеют морального права оставить своего малыша ни на минуту. Что даже если ребенок играет с папой, то они должны быть рядом, вместо того чтобы немного отдохнуть. Что каждую свободную минуту, когда ребенок уснул, они должны посвятить дополнительной уборке, вытирая мифические пылинки в уже стерильно чистой квартире, ну и так далее. В итоге через несколько месяцев уровень усталости достигает таких пределов, что вы начинаете срываться и ненавидеть всех вокруг, включая и своего малыша. Ваше желание сделать все наилучшим образом оборачивается полностью обратным результатом.

Чтобы этого не произошло, не перегибайте палку. И запомните раз и навсегда:

> Вы обязаны находить время на отдых и восполнение физических и душевных сил. Ваше хорошее самочувствие является необходимым фактором счастливого и здорового взросления вашего малыша.

Так что не стесняйтесь и не мучайтесь ненужными угрызениями совести, а старайтесь использовать каждую возможную свободную минуту для себя. Это правильно и абсолютно нормально! При этом старайтесь побольше отдыхать и не изнуряйте себя в первый год после родов еще и спортивными физическими нагрузками для скорейшего возвращения в форму.

Я сам регулярно пишу для девушек о важности сохранения стройности и красоты. Но первый год после родов – это то время, когда про данные рекомендации можно забыть. Отдых и забота о малыше должны быть главными приоритетами в это время. А ко всему остальному можно будет вернуться чуть позже.

Моральная поддержка и понимание со стороны супруга

Кроме физической помощи, о которой мы говорили выше,

крайне важно, чтобы мужчина морально поддерживал супругу и с пониманием относился к изменениям, произошедшим в жизни семьи. Очевидно, что после рождения ребенка возникает много ограничений и привычный образ жизни безусловно меняется. Девушка уже не может уделять столько времени мужу, как раньше, да и после родов внешняя красота и привлекательность могут восстановиться далеко не сразу. Понятно, что эти изменения могут быть не очень приятны для мужчины, но он должен понять, что это временные трудности, и ни в коем случае не демонстрировать свое недовольство или убегать от проблем, проводя максимально много времени вне дома.

> Взрослый, ответственный мужчина должен поддержать свою супругу и помочь ей преодолеть это непростое время, ежедневно поддерживать и постоянно демонстрировать свою любовь и заботу!

Мужчина в этот период должен быть мужчиной, а не еще одним капризным ребенком, которому измученная супруга должна уделять не меньше времени, чем до родов. Так проявите свои лучшие качества и докажите, что вы настоящий глава семьи и достойная и прочная опора для своей любимой!

И в завершение я хочу написать небольшое обращение к мужчинам, которые в силу своей занятости далеко не всегда находят время для общения с детьми!

Обращение к мужчинам

Мужчины, ваше блистательно успешное участие в процессе зачатия – это далеко не все, что требуется от отца! И вы безусловно молодцы, что работаете не покладая рук и обеспечиваете свою семью всем необходимым, но есть еще одна задача, на которую жизненно необходимо находить время и силы.

Ведь ваш накопленный опыт, понимание жизни и знания являются очень важным даром, бережно передав который своим детям, вы сможете помочь им вырасти мудрыми, грамотными и успешными. А чувство любви и защищенности, полученные ребенком в детстве, создают у него в душе несокрушимую для будущих ударов судьбы стену уверенности в себе, которая помогает добиваться настоящих высот во взрослой жизни.

> Вы должны сами воспитать своих детей, передав им свои знания, взгляды на жизнь и, конечно, продемонстрировав своим личным примером, как сильно вы их любите.

А еще, мужчины, всегда помните: жизнь летит очень быстро. Не успеете оглянуться, как вы уже станете тем, кто сам будет с нетерпением ждать внимания со стороны детей, а они будут взрослыми людьми со своими заботами, делами и увлечениями. И вам вернется с лихвой все то, что вы вложили или не вложили в своих малышей. И если на просьбы маленького человека в свое время вы были вечно заняты, не удивляйтесь потом, что и для вас у ваших повзрослевших детей не будет свободной минутки.

Так что не допускайте ошибки, допущенной многими, зацикленными на себе и своих делах соплеменниками. У вас еще есть время, чтобы все наверстать и исправить. Но с каждым упущенным днем его становится все меньше…

> Успешные дети – это ваша счастливая и спокойная старость! Так что помните: дети – это один из важнейших жизненных проектов, которым необходимо заниматься как следует!

Ирина Акопян:

В декрете поддержка от мужа очень важна. Мой супруг мне помогал, помогает и будет помогать. Несмотря на то что у меня есть мама и няня, главная опора – это муж. И без его поддержки я бы не справилась.

Иногда даже я не владею всей информацией, касающейся семейного быта, а супруг знает все! Он очень трепетно относится к детям. Если кто-то из сыновей заболевает, муж готов прочитать инструкции ко всем лекарствам и научные труды по поставленному диагнозу. Он следит за тем, чтобы ребенок принял лекарство и померил температуру.

Для меня также очень важно, что он понимает, принимает и поддерживает мои личные стремления, дает мне возможность для развития, принимая на себя часть бытовой нагрузки.

Мы с мужем дополняем друг друга, являемся одной командой, и я желаю каждой девушке в своей семье испытывать то же чувство единения и поддержки.

Ухоженная и стильная мама

Анна Московцева, 33 года
Воспитывает сына
Стилист
@anna.moskovtseva

Очень быстрое вступление

Каждое утро мы начинам как в том самом фильме «день сурка»: вскочила, ребенка разбудила, накормила, одела красиво, на себя надела старые любимые (а на самом деле ненавистные уже давным-давно) джинсы и футболку, завязала хвост – и бегом отводить ребенка в сад.

Пока ребенок в саду, открыла Инстаграм, а там сплошь либо стилисты со своими «так нельзя», либо гламурные красотки, которые опять же всем видом показывают, что так, как ты, уже давным-давно не одеваются: брюки теперь только с завышенной талией, каблук только высокий, джинсы укороченные…

Дальше – стресс, уборка, сад, суета, и наступает ночь. И опять Инстаграм, а наутро те же джинсы.

Я призываю разорвать этот порочный круг!

Давайте разберемся, с чего начать, чтобы безболезненно и постепенно, в несколько действий, не переставая исполнять свои «мамские» обязанности, вернуться к ощущению радости от своего отражения в зеркале.

Выясним, почему маме важно хорошо выглядеть, на что ориентироваться при выборе гардероба и как при минимальном количестве времени успевать следить за собой.

Поехали!

Разбор гардероба

Я практикующий стилист с десятилетним опытом работы. За это время мне удалось найти ту самую единственно верно работающую формулу, которая поможет приструнить каждую вещь в вашем шкафу.

Как это сделать?

Начать с разбора гардероба!

Действие № 1. Для начала нужно разделить вещи по сезонам: лето отдельно, зима отдельно. Безусловно, есть одежда, которая плавно перетекает из холода в тепло, например, правильный топ/футболка *(рис. 3, 4)*. Их можно носить зимой со свитером/кардиганом, а летом с джинсовкой. Кстати, тему «правильности» мы обсудим чуть позже.

Действие № 2. Теперь начинаем работать с сезонным гардеробом и всем тем, что не попало под категорию «не сезон». Разделите вашу одежду на следующие блоки:

• отдельно домашняя одежда;
• отдельно спортивная одежда;
• отдельно одежда на выход (здесь подразумевается что-то действительно нарядное, что на каждый день «ну никак»).

Как поступить с этими категориями? То, что носите редко, уберите в конец шкафа, и наоборот, то, что чаще, – чуть ближе к началу шкафа.

И теперь самое главное – после того как вы убрали несезонное, нарядное, спортивное, у вас остается то самое, в чем вы ходите каждый день: домашняя одежда и каждодневная одежда!

Действие № 3. Сразу визуализируем: когда вы открываете шкаф, первое, что вы увидите, и должно быть то, что вы надели вчера, позавчера, наденете завтра. Никакие вечерние платья, треники из заброшенного спортзала пятилетней давности и любимый свитер еще со времен института не должны попасться вам на глаза! А все почему? Потому что вы уже мужественно преодолели 1-й и 2-й пункты. На самом деле, конечно же, что-нибудь из прошлой жизни вам попадется. Но и с этим мы сейчас разберемся.

Теперь разбираем основную одежду.

Итак, перед вами ваша жизнь здесь и сейчас. Что нужно с ней сделать, чтобы стало еще лучше? Рассказываю:

• Разделите одежду по семьям. Да, вы не ослышались. Сделайте как в продуктовом магазине: молоко с молоком, а шоколад с шоколадом! То есть рубашки повесьте с рубашками, юбки с юбками, платья с платьями, а брюки с брюками! Ну и жакеты (пиджаки) с жакетами.

• Внутри семьи разделите одежду по типу, например: футболки повесьте сначала с коротким рукавом, затем с длинным. А если уж совсем до идеала – еще и по цветам: в каждой подсемье от светлого к темному. То есть все футболки с короткими рукавами у вас будут висеть от белого к черному, затем все футболки с длинными рукавами будут висеть от белого к черному *(рис. 1)*.

После проделанной работы вы обнаружите, что:

1. Места в шкафу стало больше.
2. Мешающих вещей стало меньше.
3. Обнаружилась новая, но запрятанная ранее одежда. Тут важно не упустить еще один мой совет – не вешайте на одну вешалку по 3–5 вещей. Знаете, почему? Потому что вы забудете, что там, в этой капусте, висит. А если есть одежда, которую так далеко прячете, значит, скорее всего, она вам не нужна и это мы сейчас как раз обсудим.

Итак, помимо свободного места и ваших ежедневных вещей вырисовалось и то, что вы давненько не носили! Но эти предметы не попали под предыдущее харакири.

Думаете, осталось немного до идеального шкафа? Нет, вот тут-то как раз и начинается самое сложное.

Выпейте кофе, сделайте паузу, я подожду!

> Когда у вас остался вычищенный шкаф, нужно обязательно сделать паузу и в следующий заход приступать к тотальной чистке. Я незримо нахожусь сейчас рядом с вашей одеждой и хорошо знаю, что там у вас запряталось!

Теперь разбираем «старых друзей».

Те самые старые любимые вещи, которые никак не бросят вас или вы их? Кто первый?

Знаю-знаю, все началось еще давно. Сначала вы учились в институте, потом встретили своего мужчину, потом росли по карьерной лестнице, предположим в офисе. Итог: у вас сначала

была студенческая одежда, потом хоп – и офисная одежда. И плюсом как друзья всегда были джинсы и футболки, водолазки.

Джинсы, кстати, вообще отдельная тема! Не у всех, но у некоторых из вас точно-преточно еще прячутся в шкафу любимые джинсы а-ля Бритни Спирс в зените ее карьеры – заниженные!

Заниженная посадка, привет тебе от меня! Я твой «ужас, летящий на крыльях ночи»!

Тут обязательно найдутся защитники среди вас, которые скажут: «Аня, стоп! Ты не разгоняйся. У меня низкий рост/ большой живот/маленькие уши/кривые пальцы, поэтому мне идут джинсы только с заниженной посадкой»!

Друзья мои, к сожалению, нет. Без шансов! Просто так было модно в 2000-х, то есть те джинсы-то у вас были модные, а сейчас уже немодные. Сейчас другая мода. Джинсы с заниженной посадкой изобрели не для того, чтобы спрятать маленькие уши или кривые пальцы, а для того, чтобы подчеркнуть секси-животик: плоский и подтянутый. Сейчас такое уже не носят! Знаете, ведь вам приятнее ездить на современной машине, а на модели пятнадцатилетней давности как-то не очень, согласны? Вы ведь видите, как отличаются старые машины от современных?

Но я против джинсов с заниженной посадкой не только потому, что так уже не носят, а еще и потому, что ваши джинсы уже физически устарели. Даже если там нет дырок, то сама форма, цвет, фурнитура износились.

Если вы со мной до победного, то вот вам мой следующий секрет красивого отражения в зеркале (к которому мы все ближе).

Если вещь с вами давно и вам жалко (собственно, чего жалко? Она же не мокрый котенок под дождем), не надо, прошу вас, не надо ее жалеть. Расставайтесь по-французски!

Обязательно убирайте все то, что давно не носите!

Вы лучше, чем она. Вы молодая, идете в ногу со временем, стараетесь многое успеть, и тут это облезлый старый свитер… Ну здравствуйте, приехали!

Посеревшие рубашки, коротковатые платья, девчачьи фасоны, подарок от мамы мужа, вещи сестры – ни в коем случае! Вы хотите быть современной, классной, носить просто хорошую симпатичную, современную одежду? Тогда вместе со мной прямо сейчас идите к шкафу и… погнали!

Вообще, украшения – это отдельная песня. Привезенные браслетики из Турции, Анапы, Африки, Крита и прочего мира бережно пылятся в красивых пакетиках, а пакетики – в коробках, а коробки – в

шкафчиках. Знаю, знаю! Все достаем и куда? Верно! В пакет! А обувь не забыли? И сумки, которые уже как вобла ссохлись? Туда же!

Всю ту одежду, которая сейчас попадает под горячую вдохновленную руку, – в мешок! И еще мешок, еще. И старые украшения тоже! Ювелирные можно оставить. На память. Но не носить! Я, конечно, про советские фасончики.

После того как вы все разобрали, со всем расстались, у вас вырисовалось то, что вы носите каждый день. Добрались!

Как правило, до финала доходит не так уж много одежды. Зато теперь нам становится отчетливо видно, чего не хватает, а что есть в избытке (футболки и джинсы, приветик).

Перед тем как перейти к следующим рекомендациям, завершу раздел разбора гардероба вишенкой на торте – вам обязательно нужно составить список недостающей одежды.

Что туда вписать? Вот надели вы сегодня рубашку, завтра эту же рубашку, послезавтра. А в четверг поняли, что «низов» много, а «верх», по сути, один и тот же. Значит, вам недостает еще одной рубашки, а вдогонку к ней нужно еще 2–3 «верха».

Вкратце обычно все так и выглядит – нам всегда не хватает либо верхов, либо низов, ну и обуви новой, конечно.

Дальше мы поговорим детальнее о ключевых предметах гардероба, после чего вы гораздо лучше будете понимать, что же будет в вашем списке покупок и как это выглядит в самом правильном варианте.

Ваш гардероб – ваш лучший друг (рис. 2)

После первой главы мы с вами вылечили наши гардеробы от двух болячек:

1. Бардак.
2. Отсутствие места.

А теперь наш гардероб нужно восстановить. Знаете, чего чаще всего не хватает в шкафах?

1. Базы, базовой одежды.
2. «Верхов»: топов, рубашек, правильных футболок, жакетов.

С одной стороны, базовая одежда у каждого своя. Кто-то больше любит платья, кто-то юбки. Соответственно, первым может не хватать хороших жакетов, а вторым – хороших блузок. Но всех нас объединяют эти моменты. Ведь если любительница юбок захочет однажды надеть жакет, его может просто не оказаться. Точнее, он, скорее всего, найдется, но старый, офисный и скучный. И с нежной юбочкой никак не будет сочетаться.

Поэтому так или иначе мы упираемся в примерно схожие задачи.

Давайте же разберем, чего нам недостает? Боюсь я эту фразу, потому что звучит она скучно, но рискну – базовый гардероб.

Итак, для составления хорошей базы вам потребуются:

1. Правильная футболка, топ и рубашка.
2. Джинсы.
3. Платья.
4. Юбки.

А теперь пройдемся подробно по каждому из пунктов.

Правильная футболка, топ и рубашка

Они вам пригодятся в любой сезон, как и писала ранее. И сразу наглядный пример:

(рис. 3)

Что не так?

Во-первых, нам уже не по 10 лет, чтобы носить такие детсковато-обтягивающие футболки. Это смотрится несолидно, скучно и частенько подчеркивает то, что хотелось бы прикрыть.

Знаю, есть у вас страх, что, надев свободного кроя вещь, вы будете казаться больше. Но я развенчаю ваши сомнения одним

словом – нет! Это не так.

Если у вас есть лишний вес или не самые идеальные «бока», то вам противопоказано носить «обтяжку». Она все только подчеркнет.

Да и независимо от телосложения я призываю забыть школьную привычку натягивать на себя эти однотипные футболки.

Всегда выбирайте вот такие футболки:

• Слегка свободного кроя, лайфхак – футболку можно спереди чуть заправить;

• круглый ворот;

• если с рукавом, то рукав немного свободного кроя и особенно круто будет закатать *(рис. 4)*.

Теперь разберемся с рубашками.

Тут похожая ситуация. Чаще всего в гардеробах встречается офисный стиль или что-то в клеточку а-ля ковбой.

А я вам предлагаю опять отойти от обтягивающих вариантов и переключиться на рубашки, которые дышат свободно! И будьте аккуратны с моделями без воротничка. Данные варианты простоватые, неэлегантные и создают ощущение рабочей робы.

И сразу на заметку – рубашку можно носить в расстегнутом виде, поддев внутрь топ.

В таком сочетании ваш образ будет более расслабленным и легким. *(рис. 5)*

Джинсы

Тут сразу 3 пункта:

• вам нужны не скинни-варианты;
• без сильных потертостей в области бедер;
• не заниженная посадка
(рис. 6)

Платье

Здесь сложнее, поскольку вариантов как неудачных, так и хороших масса. Основное пожелание – не слишком девчачьи фасоны и не слишком короткие модели, если ваши ножки только на пути к спорту или если ваша внешность больше характеризуется как «красивая женщина», нежели как «девушка-

подросток». И всегда старайтесь выбирать современные модели.

(рис. 7)

Юбки

История, схожая с платьями. Не слишком короткие – если ножки не в тонусе или если внешность явно тяготеет к красивой взрослой женщине, нежели характеризуется как «милый подросток». Нам ведь всегда хочется быть немного девочками, верно? Поэтому и тянет на что-то девчачье. Но это действительно опасно. Очень часто на практике сталкиваюсь с ситуацией, когда именно лицо уже взрослой женщины, а юбки и платья еще памятуют о недавнем студенчестве.

(рис. 8)

И не забывайте внедрять в гардероб легкие новые тенденции. Каждые три года силуэты немного совершенствуются. И тут речь не о том, чтобы безудержно гнаться за модой, а о том, чтобы просто быть современной. Если не согласны, то вспоминайте мой пример с автомобилями, которые тоже через какое-то время морально устаревают, и это очень хорошо видно.

Давайте вообще разберемся поподробнее с юбками по фасонам и типу фигур. Немного причешем и обобщим наши знания о юбках.

Они бывают разных фасонов и разной длины.

(рис. 9)

Безусловно, каждой из нас подходят разные варианты. А многие и так уже примерно понимают, какой фасон садится лучше. Но я хочу здесь немножко углубиться и показать вам, к какому типу фигуры какая юбка лучше всего подойдет.

Начнем с песочных часов. Вот тут воистину вам повезло! Правда, есть все же один минус – частенько юбка в зоне талии вам бывает великовата. Спасаемся либо поясом, либо ищем свой бренд, который «попал» в вашу талию.

> Для фигуры «песочные часы» подходят модели трапеция, карандаш, годе, солнце.

Если у вас пышные бедра, выбирайте юбки из плотных материалов, они хорошо соберут и выровняют силуэт. Никакого мягкого трикотажа, если вы и зал друг с другом незнакомы! *(рис. 10)*

Далее поговорим о типе фигуры «треугольник».

Здесь схоже с песочными часами, но нужно не забывать выравнивать баланс «плечи – бедра».

Советы для «треугольников»:

• выбираем модели, которые подчеркнут талию;
• без карманов и крупных деталей, акцентирующих бедра;
• лучше подбирать юбки на несколько оттенков темнее верха.

Вам подойдут варианты годе, прямой силуэт, легкий А-силуэт.

А теперь поговорим о фигуре формы «круг».

Как только мы преодолеваем рубеж тридцатилетия, наша фигура начинает жить своей жизнью. Именно в этот момент ты постепенно начинаешь узнавать, что существуют какие-то типы фигур. Оказывается, ты теперь не только стала называться «женщина бальзаковского возраста» (кстати, это комплимент или наоборот?), но еще и стала геометрической фигурой. Ты изучаешь, как скрыть ненужное и подчеркнуть нужное согласно картинкам и отражению в зеркале. И как истинный математик резюмируешь, что раз ноги у тебя худые, а вот живот нет, ты – «круг»!

Но что с этим знанием делать? Поскольку мы сейчас о юбках, то в данном случае наша задача – отвлечь внимание от талии.

Поэтому берите на заметку:

• асимметричный крой;
• вертикальная полоска сделает визуально выше;
• баска замаскирует область живота.

С чем стоит быть аккуратными:

• юбки-карандаши могут превратить вас в шарик;
• остерегайтесь облегающих силуэтов, они также могут вас «округлить».

Пример:
(рис. 11)

• скрываем объем в области талии при помощи завышенного силуэта;
• выбираем длину не ниже середины икры, чтобы не добавить лишний объем.

А теперь очередь фигуры «прямоугольник».

Что мы имеем:

• объемы груди и бедер одинаковы;
• нечетко выражена талия.

Какая задача?

• «создать» талию;
• акцентировать внимание на красивых ногах;
• визуально увеличить бедра.

Для фигуры «прямоугольник» подойдут юбка-трапеция, юбка с баской, юбка-солнце.

Возьмите на заметку:

• принт с горизонтальной полоской и крупные узоры – ваша история;
• фасоны с завышенной талией – любим и носим.

С чем стоит быть аккуратными:

• прямые юбки и «карандаши» могут сделать из вас «столбик» (но при объемной одежде сверху, например свитере, можно надевать прямую узкую юбку).

Пример удачной модели:
(рис. 12)

• юбка с запáхом поможет добавить нужные изгибы;
• пояс подчеркнет талию;
• складки на юбке в области бедер добавят нужный объем;
• выбираем модели с карманами или объемными деталями в области бедер, чтобы сделать на них акцент.

Фигура «перевернутый треугольник».
Что мы имеем:

• узкие бедра;
• широкие плечи.

Какая задача?

• визуально уменьшить объем в области плеч;
• увеличить область бедер;
• подчеркнуть талию.

Для фигуры «перевернутый треугольник» наиболее выигрышны юбки моделей солнце и трапеция.

Возьмите на заметку:

• используйте максимум (в разумных пределах) деталей на бедрах: накладные карманы, контрастные вставки;
• модели из тканей с крупным принтом, горизонтальной полоской, клеткой;
• складочки и драпировки.

Пример: *(рис. 13)*

• обозначаем талию;
• А-силуэт уравновесит слишком широкие плечи.

Исходя из приведенных примеров и описаний, у вас наверняка сложится понимание, что же «хромает» в вашем свободно дышащем и готовом к переменам гардеробе!

И я напомню, что вся та тирада выше была мною написана для того, чтобы вы смогли расположиться в удобном кресле, выпив чашечку кофе, взяли ручку и листок бумаги – и записали, чего же не хватает вам для финальных штрихов в вашем образе.

Если честно, мне очень хотелось бы узнать, что же у вас получится. Я бы даже попросила вас написать мне сообщение в Инстаграм (до чего дошел прогресс), как ваши успехи и ощущения.

Но я еще не закончила: у меня есть бонус!

Фишки

Я расскажу вам пару секретов, как можно сделать запоминающиеся образы с некоторыми из тех предметов гардероба, которые мы обсудили выше, и кое-чем новеньким.

Топ

Неважно, шелковый или из полиэстера/вискозы, тонкие лямки или широкие – топ, несмотря на свои совершенно не согревающие свойства, обязательно из лета переходит в зиму и остается с вами всегда.

Как носить: надеваете топ, поверх кардиган или свитер, добавляете удлиненное украшение, брюки/юбку – и готово!

(рис. 14, 15)

Рубашка

Правильная рубашка или блузка – это ход конем. Что значит «правильная»? Все просто – струящегося покроя.

Как носить:

1. Застегнуть по всей длине или оставить пару расстегнутых пуговиц у груди, заправить в брюки/юбку и закатать рукава.
2. Можно надеть ее поверх уже знакомого нам топа и чуть больше расстегнуть пуговицы сверху, чтобы топ красиво выглядывал.
3. Надеть поверх топа, расстегнуть полностью и опять же закатать рукава.

(рис. 16, 17)

Лоферы

Лоферы подходят абсолютно к любой одежде (кроме вечерних платьев), и, вопреки вашим мыслям «о боже, это же мужская обувь!» я настаиваю на том, чтобы вы с ними ближе познакомились.

Как носить:

1. Конечно, самая изюминка – на голую ногу (как фото с

моими ногами вам для примера).

2. Если вы экспериментирующая натура, то можно и с цветными носками – под брюки либо на колготки, если с юбкой.

3. С колготками.

(рис. 18, 19)

Пояс

Вот тут вариантов масса! Конечно, при условии, что у вас правильный пояс. А правильный – это просто современный! Лаконичный, минималистичный. Я уже вижу, как кто-то из вас улыбается, вспоминая о своем поясе с огромными пряжками, все из той же эпохи Бритни Спирс. Ну вы поняли, что с ними нужно делать!

И сразу вам фото со мной лично и еще два образа от стильных девушек, чтобы показать, что я тут не шучу.

Как носить:

1. с жакетом;
2. с кардиганом;
3. со свитером;
4. с платьем;
5. с юбкой/брюками.

(рис. 20, 21, 22, 23)

Жакет

Забудем о том, что жакет – это «обязаловка» для офиса. Мы идем дальше – выбираем удлиненный «расслабленный» жакет, который можно носить так же, как и лоферы, абсолютно с чем угодно! И тут же опять мои собственные фото для примера и доказательства.

Обратите внимание, что я прямо на жакет надела пояс – это очень классно обыгрывает образ!

(рис. 24, 25, 26)

Ну что, красотки!

Кажется, достаточно оперативно и безболезненно мы с вами разобрались, как привести гардероб в порядок, как выглядит та самая правильная универсальная одежда, которой вам может

недоставать в гардеробе, и завершили все маленькими фишками, помогающими создать образ.

Ирина Акопян:

Пересмотр гардероба женщины, которая находится в декрете, нужен не просто для улучшения внешнего вида. Не столь важно, как часто ты притягиваешь взгляды мужчин, важно, каким сложился твой внутренний образ себя. То, как ты выглядишь, главным образом влияет на самооценку, на самоуважение.

После рождения ребенка многие девушки забывают о своей внешности. Все внимание малышу. Футболка в пятнах, затертые джинсы или спортивные штаны, пучок или хвостик на голове и кроссовки – вот образ, по которому можно легко выделить из толпы маму грудничка. Конечно, когда ты страдаешь от катастрофического дефицита сна, можно на время забыть о веяниях моды. Но проблема в том, что халатное отношение к своему внешнему виду входит в привычку. А цветущие красавицы-подруги, супермамы из Инстаграма, голливудские актрисы и модели при этом никуда не деваются. И вот привет – неуверенность в себе. А там недалеко и до депрессии. Ведь и в личных отношениях с супругом может настать полный штиль. В итоге рукой подать до распада семьи.

Такой прогноз – не очередная «страшилка», а результат печальной статистики. А ведь предотвратить данные последствия очень легко – нужно просто снова начать себя любить.

Часто (и в моем случае тоже) первым шагом на пути к возрождению, к обретению новой силы и энергии становится обычный поход в магазин, который обязательно должен завершиться покупкой новой одежды. Нет, не футболок, не спортивных штанов, не халата! Купите себе красивую блузку и яркую юбку или шикарное платье. Пускай вам кажется, что некуда в них сходить. Поверьте, купите, наденете – повод найдется! И не один! А потом из магазина – прямиком в салон красоты. Когда вы увидите свой обновленный образ в зеркале, вам точно захочется выглядеть так каждый день. А дальше все просто – следуйте этому желанию.

Не забывайте о себе! Любуйтесь собой! Любите себя!

О принятии себя в материнстве

Екатерина Якушева, 30 лет
Воспитывает дочку
Психолог
@katerina.yakusheva

Понятие личных границ в нашем обществе довольно размыто, принято спрашивать всех и обо всем, вне зависимости от специфики отношений или душевной близости. Люди спрашивают в лоб о сокровенном, не скупятся при этом на комментарии, замечания и ценнейшие советы. Вопросы, касающиеся личной жизни и материнства, в топе у любителей поговорить о насущном. Так уж получилось: детей можно родить рано или поздно, и лишь избранным удается попасть в золотую середину детородного возраста, по мнению недремлющей общественности.

«Сейчас тебе рано рожать!» Если ты учишься в университете, у тебя нет стабильной работы, своего жилья и кольца на заветном пальце, рожать ребенка конечно же рано, потому что материнство – тяжелейшая ноша, перечеркивающая возможность получить образование, построить карьеру, быть материально обеспеченным и счастливым в личной жизни человеком. Но так ли это на самом деле?

> Да, безусловно: рождение ребенка – важнейшее событие в жизни женщины, но такое ли оно фатальное, таящее в себе лишь множество сложностей и преград?

В нашем обществе сложилось утверждение о взаимосвязи определенного периода, который якобы является гарантом счастливого родительства состоявшейся личности. Только стоит учитывать индивидуальность каждого отдельного человека, его понимание себя, своих ценностных ориентаций. Одной женщине было восемнадцать лет, когда она забеременела: за плечами была школа, законченная с золотой медалью, и первый курс факультета иностранных языков, мама пророчила ей грандиозное будущее, поэтому решила любой ценой оградить от «ошибок юности». Она сама привела ее в больницу на операцию по прерыванию беременности, сейчас этой женщине тридцать пять и у нее нет детей, но теперь мама постоянно говорит о важности рождения ребенка. Из уст родной матери подобные слова звучат

особенно жестоко.

«Конечно, рожать нужно именно сейчас!» Живут в этом мире «счастливчики», заслужившие уважение общества, получившие добро на продолжение рода. В жизни таких женщин и мужчин все складывается по принятым канонам, есть тот самый диплом, работа, штамп в паспорте. Только спокойная жизнь даже таким парам лишь снится, потому что совсем скоро из уст недремлющих представителей, радеющих за демографическую ситуацию в стране, последует вопрос: «А когда второго ребеночка планируете? Да-да, уже пора, иначе разница между детьми будет слишком большой». И лишь одна категория граждан может выдохнуть – это родители близнецов, они отстрелялись в одночасье. Хотя нет, простите, если такие супруги решатся на рождение детей вновь, последуют негодующие восклицания: «Но эти-то куда?! Есть же двое! Зачем больше? Нужно двоих на ноги поднять!»

«Куда тебе рожать – уже поздно!» Когда женщине ближе к сорока или за сорок и она находится в ожидании своего чуда, многие жаждут дать оценку такому безрассудному решению. Конечно, сейчас на подобное «поведение» реагируют намного спокойнее, чем десять лет назад, признавая право женщины самой выбрать время для рождения малыша. Действительно, у мамочки достаточно вопросов и страхов, она просчитывает риски, понимая, насколько сложно вновь пополнить или вступить в ряды молодых мам. А может, эта женщина именно на данном этапе своей жизни встретила того самого мужчину, от которого ей хочется иметь детей? Может, она боролась годами за свое право услышать из уст самого родного человечка первое «мама»? Возможно, счастье настигло ее неожиданно, и она сама плохо помнит, каково жить в режиме нон-стоп в ожидании первых зубов и ночных кормлений?

> В любом возрасте абсолютно каждой женщине необходимо лишь одно – поддержка.

Осудить может каждый, но способны ли мы воспринимать позицию, отличающуюся от нашей, не пытаясь навешивать ярлыки и наступать на те самые границы личности?

Дети не поезда и не приходят в нашу жизнь по расписанию. Даже самый долгожданный ребенок всегда неожиданный для своих родителей, при этом неважно, сколько месяцев или лет отделяло от заветных двух полосок на тесте. Для многих путь к беременности – огромное испытание силы воли, духа, проверка на прочность своего собственного желания иметь ребенка. Сложный путь, связанный с решением проблем со здоровьем,

материальной нестабильностью, с неизвестностью впереди, терзаниями и вопросами «Почему все так сложно?!». И вот наступает тот момент, когда все позади, в животике поселился малыш, ему хорошо, спокойно, он растет, ожидая встречи с родителями. Счастье. Умиротворение. Тревога. Любовь. Сотни чувств красками переливаются внутри, женщина чувствует себя поистине божественным созданием, способным дарить миру новую жизнь.

Ну а кто-то становится родителями неожиданно, как по взмаху волшебной палочки. Не было приложено никаких стараний для того, чтобы стать мамой и папой, но по воле обстоятельств двое людей стоят на пороге серьезного, судьбоносного решения. Вот они, две полоски, как экзамен на психологическую зрелость. Пройти его способны далеко не все, счастливого билетика с готовым ответом нет и быть не может. Смятение. Слезы. Терзания. Любовь. Да, такие разные ситуации, такие разные чувства, но единый итог – любовь.

> Абсолютная любовь, о которой так много пишут и так упоенно говорят люди, ставшие родителями. Понять ее до конца невозможно тем, кто не является мамой или папой.

Почему они говорят о вселенской усталости, спят по три часа в сутки, качая любимое чадо; ходят второй год в одних джинсах, покупая ребенку ортопедическую обувь, одежду из натуральных материалов, анатомически подходящий стульчик, автокресло, обеспечивающее наибольшую безопасность; отказываются от престижной работы ради возможности видеть, как их малыш растет и развивается? А затем при всех прелестях родительской жизни мечтают о втором ребенке, а кто-то даже о третьем или даже четвертом?

> К рождению ребенка невозможно быть готовым на все сто процентов, да что говорить, даже на пятьдесят невозможно.

В определенный момент своей жизни я так же не понимала этих «сумасшедших», считая таковым своего друга, ставшего отцом в двадцать один год, при этом беременность не была случайностью – они с девятнадцатилетней женой осознанно желали стать родителями. Как же образование? Престижная работа? Материальные блага? Путешествия? Жизнь для своего удовольствия? Оказывается, все это возможно с детьми, они этому не препятствуют. Понять простые истины мне помогла дочь,

пришедшая ко мне в самый сложный момент моей жизни, и тогда мой сумасшедший друг стал для меня одним из самых мудрых мужчин, которых я когда-либо встречала.

Столько предстоит пережить, сколькому научиться, переосмыслив прошлый опыт, и не только свой, а нескольких поколений своей семьи, чтобы твой ребенок был здоровым и счастливым.

Никогда ранее собственное поведение не подвергалось такому анализу, и на то есть веская причина – мир малыш видит сквозь призму родительского восприятия.

Сложно ли быть родителями? Да, очень сложно. Но если мне прямо сейчас предложить переписать главу моей жизни, связанную с самой большой драмой моего существования, я не соглашусь – этот период связан с моим материнством. Будучи беременной, я писала своей дочери письмо, рассказывая, как она преображает жизнь, мой внутренний мир, наделяя обыденные вещи особым смыслом. Мое материнство принесло красоту, мудрость, искренность, целеустремленность и веру в лучшее. За плечами два крыла, а ощущение полета – это не только эйфория, но и страх неожиданного падения, поэтому порою нужно приземляться на землю, в свое гнездо отдохнуть, набраться сил для дальнейшего путешествия длиною в жизнь.

> Материнство – постоянный путь к себе, более совершенной.

Эмоциональное выгорание

Став мамой в определенный этап своей жизни, ощущаешь глубокое безразличие, апатию, отчужденность вперемешку с агрессией и чувством вины. Существуют мамы, отрицающие сам факт своего эмоционального истощения, играющие в игру «Я – идеальная мама».

Да, многие женщины пребывают в эйфории от материнства и единения с ребенком, думая, что так будет всегда и их не коснется коварное эмоциональное выгорание. Действительно, данное состояние наступает в разные этапы материнства: одних «накрывает» сразу после рождения ребенка, других в кризисные периоды развития крохи в возрасте полутора-двух лет. Одна мама героически переносит бессонные ночи, колики, прорезывание зубов, но оказывается абсолютно не готовой к первым бурным проявлениям характера ребенка. Другая женщина, первый раз взяв ребенка на руки, не испытав эйфории, думает о том, что все зря и она не готова быть мамой… Но подобное способна ощутить каждая, не стоит вешать на себя ярлык – «я плохая мать».

Эмоциональное выгорание имеет разные проявления в зависимости от того, на какой стадии находится мать. Давайте рассмотрим каждую из стадий, обозначив определенные особенности в поведении и психологическом состоянии женщины.

1-я стадия. «У меня нормально все!»

Мама продолжает выполнять все свои обязанности, связанные с воспитанием малыша, но формально, не испытывая при этом удовольствия или радости. Женщина свято верит: состояние пройдет само по себе, когда ребенок подрастет или когда наконец она выспится, но сон вызывает лишь большее желание спать, а кроха все никак не перерастает «сложный период», и взросление не приносит долгожданного облегчения.

Мама ожидает понимания окружения, ей хочется, чтобы ее усталость заметили и предложили помощь, увидев мешки под глазами, осознав – она на грани. Но этого не происходит – женщина погружается в обиды, приходят разочарование, тоска и беспричинные для других слезы. Так приходит эмоциональное выгорание.

Самый простой способ выйти из этого состояния – попросить помощи, честно поговорить с человеком,

общение с которым безопасно. Такой человек не обвинит в «ненормальности», рассказав о сложностях других людей, нивелируя ваши личные переживания.

Возможность выговориться просто необходима. Получив поддержку и посильную помощь, женщина понимает, что неодинока в этом мире материнства.

На начальном этапе работы с психологом многим клиенткам бывает стыдно рассказать о своих чувствах, страшно получить негативную оценку своего поведения. Лично я честно рассказываю о сложностях своего материнства. Например, как плакала, отказываясь кормить дочку грудью из-за боли в первые недели ее жизни. Мне было жаль себя, казалось, никто на свете не понимает и не хочет понять моего состояния. Я попросила помощи – мне помогли. Сложнее всего было признаться себе в существовании ситуаций, к которым сложно быть готовым и их легче пережить, ощутив поддержку, заботу и внимание близких людей. Но игнорируя растущее раздражение, переход на вторую стадию неизбежен!

2-я стадия. «Замыслил я побег»

Появляется желание бросить все и сбежать, испытываешь раздражение все чаще, а ощущение счастья приходит все реже. Для данной стадии типичны эмоциональные качели – от всепрощающей любви к ребенку и благодарности к мужу до неконтролируемой агрессии из-за разбросанных малышом игрушек и не купленного мужем майонеза.

> Мама все чаще вспоминает беззаботную жизнь без детей, ненавидя себя за такие мысли, мечтая отдохнуть в одиночестве, но, когда эта возможность возникает, сама ее отвергает, находя тысячу причин остаться в своем горе, – так велик страх убежать безвозвратно.

Возникает опасение: если уйти из дома, возвращаться в рутину вновь не захочется вовсе. Женщина погружается в домашние дела с головой, важнее времени с малышом становятся чистые тарелки. К примеру, муж помыл посуду, а вы бежите перемывать – не так помыл, а еще супруг не так одевает, купает и неправильно гуляет с ребенком… Приходящая от близких помощь обесценивается и через какое-то время ее перестают предлагать. Наступает время посмотреть со стороны на происходящее для возвращения к себе самой.

Необходимо оценить сложившийся жизненный уклад, приняв факт – вы живой человек.

3-я стадия. «Это все ОНИ!»

Не попросив помощи, не пересмотрев свой ежедневный график, не найдя время на себя саму, неизбежно наступает деформация личности. Страшное словосочетание правда? В этот период впадаешь в позицию агрессирующей жертвы, обвиняющей во всех своих ошибках мужа, родителей и, конечно, ребенка, который не такой, как «нормальные дети». Малыш становится причиной нереализованности родителя, его плохого настроения и неудач, что впоследствии ведет к нарушению детского психологического здоровья. Семья может находиться на грани распада – подверженным эмоциональному выгоранию может быть и супруг, также не желающий менять свое поведение, находящийся в поиске виноватого в сложившейся ситуации.

Меры физического воздействия применяются к малышу все чаще, ему находится логическое оправдание, ребенка могут унижать, развивая в нем чувство неполноценности и полной зависимости от родителя.

> Данная стадия страшна тем, что такого рода поведение становится нормой жизни и для выхода из порочного круга требуется помощь извне, но женщина уже не осознает или осознает, но боится признать реальную картину.

При этом необходимость помощи требуется осознать самой маме. Если на обращении к специалисту настаивают родственники и приводят под белы рученьки «жертву», результативность будет близка к нулю, потому что человек идет за готовыми решениями, а не работать над собой. Только понимание значимости перемен для себя и готовность к ним помогут изменить сложившуюся ситуацию.

Были обозначены определенные стадии эмоционального выгорания, которые проходят практически все мамы. Возможно, во время прочтения у вас возникло ощущение, что написанное отражает ваше внутреннее состояние. Поэтому самое время поговорить о профилактике.

Я вряд ли открою для многих из вас Америку, но существуют определенные каноны нашей материнской жизни, которые следует повторять как спасительную молитву, дабы не сбиться с

пути, не потерять ориентиры, позволяющие получать удовольствие от движения. Давайте обозначим определенные моменты, которые помогут выбраться из эмоциональной ямы с меньшими потерями для себя как личности.

4-я стадия. «Не прячьте голову в песок»

Порой мы упорно не хотим признавать случившееся и как тот самый страус прячемся в зыбкий песок представлений о материнстве, прокручивая в голове образ идеальной мамы, которую как птицу счастья в реальной жизни никто не видел, но образ ее воспевают в песнях о совершенном укладе семейной жизни. Да, та мама не устает, не плачет по ночам от бессилия, ею восхищается муж, она, конечно, не обратится к психологу, потому что олицетворяет гармонично развитую личность, ее обожают дети, которые не шалят, не капризничают, а в год от роду не только ходят, но и говорят, цитируя Ницше.

В голове мелькает мысль: «А чем я хуже?» – и вместо того чтобы лечь спать вместе с ребенком, мама начинает генеральную уборку, подготовку суперразвивающих занятий для малыша, при этом женщина испытывает стойкое желание послать всех куда подальше.

Если нет помощи родственников, нужно найти ее извне, к примеру, в виде няни. Нет материальной возможности нанять няню – найдите способ заработать. Да, придется искать ресурс, прилагать усилия, выйти из позиции агрессирующей жертвы. Возможно, написанное мною вызовет сопротивление и внутренний протест. Буду этому лишь рада. Ведь это означает, что сказанное мной вызвало эмоциональный отклик, сквозь отрицание происходит возвращение к мыслям о своих желаниях, а мысли подскажут путь к их достижению.

> Вы устали? Все устают! Да, признать факт «бессилия» непросто, таким образом вы берете на себя ответственность за свое состояние, а значит, в ваших руках исправить ситуацию.

5-я стадия. «На каком я месте?»

Правда, на каком месте ваши личные желания, интересы и потребности? Как ни странно, позабыть о себе совершенно не сложно, а вот вернуться к пониманию себя как женщины, а не

только жены и матери непросто. Например, вы заходите в магазин одежды, висит красивое платье, но вы проходите мимо и бежите в детский отдел, покупаете сотую игрушку для ребенка, в то время как себе покупали вещи, кажется, в прошлой жизни. Мужу нужна новая куртка, ребенку беговел, а вот маме ничего не нужно, мама в декрете! Наступит время, когда выйдет на работу – может, и купит себе что-то, а может, и не купит… Почему так происходит? Почему в пирамиде семейных потребностей мамины игнорируются?

> Ответ на поверхности – сама женщина так расставила приоритеты, оказавшись за бортом полноценной жизни.

Только давайте не будем впадать в крайности. Если женщина покупает себе платье, а не сотую игрушку ребенку, это не означает, что ее малыш ходит голым и игрушек у него нет вообще. Конечно, если есть осознанное желание стать служанкой в собственном доме, можно продолжать забывать о себе, уверенно двигаясь по пути деформации личности.

6-я стадия. «Дай мне руку!»

Про важность вовремя попросить помощи я уже писала, но «показать свою слабость», как многие считают, самое сложное, а без этого изменения невозможны. Если супруг покормит кроху не той ложкой, которой кормите вы, ничего не произойдет. Сложно поверить, но действительно ничего – ребенок не заметит подмены, будет сыт, доволен жизнью и рад счастливой маме, вернувшейся с покупками или новым маникюром.

Порой дети падают, плачут. Происходит такое как с мамой, так и без нее, поэтому не стоит вешать на близких ярлык безответственности. Вот моя дочь падает, кричит, разносит квартиру, поэтому я без угрызений совести при любой возможности позволяю себе отдохнуть. Мне поумнеть помог обморок, после которого стало очень страшно, как методично я довела себя до состояния истощения, не заметив этого. При этом у меня в арсенале были профессиональное образование и опыт работы, но несмотря на это, я игнорировала сигналы своего организма.

7-я стадия. «Кто если не я?»

Причиной эмоционального выгорания могут стать проблемы со здоровьем. Если после рождения малыша вы не посетили как минимум гинеколога, с вашей стороны это безалаберность, а если игнорируете хронические боли, тогда еще и безответственность.

Причиной подавленного состояния и хронической усталости, переходящей в агрессию, вполне может быть физическое состояние, обусловленное проблемами со здоровьем. Врач поможет подобрать витаминный комплекс, скорректировать нагрузки, дать ценные рекомендации, при необходимости назначить лечение. Подумайте, кто, если не вы, воспитает малыша?

> Ребенку не нужна мать-героиня, жертвующая собой в бытовых войнах, ему нужна здоровая мама, которая будет жить долго и счастливо.

Причины агрессивного поведения матери

Практически каждая мама сталкивается с ситуацией, когда эмоции накрывают волной, появляется желание наказать малыша при помощи крика, а порой и подзатыльника. Кто-то прибегает к более кардинальным мерам физического воздействия в виде шлепков и ремня. Агрессию сменяет чувство вины, не дающее покоя материнскому сердцу.

Агрессию к собственному ребенку провоцирует несколько факторов:

Отрицание своих эмоций: «Если злюсь, значит, я плохая мать!»

О феномене плохой матери я писала уже не раз, но как признаться себе самой в том, что подгузники, бутылочки, капризы малыша, его непослушание вызывают просто бурю внутри?

> Два разных человека могут вызывать различные чувства друг у друга, в зависимости от жизненной ситуации, в которой они находятся в данное время.

Теперь вопрос к вам: постоянно ли вы испытываете нежный трепет в отношении супруга? Вероятнее всего, нет. Являются ли при этом ваши отношения деструктивными?

У мамы возникает другой вопрос: «Но ребенок моя плоть и кровь, как я могу испытывать подобное к нему?» Даже по отношению к самим себе мы порой испытываем противоречивые чувства непринятия. Поэтому если вы реально устали, раздражены и находитесь на грани, проговорите чувства. Выпейте воды, пейте мелкими глотками и дышите. А может, в вашем доме приживутся «фантазийные методы», к примеру, таблички с надписями: «Не подходи – злая мама!», «15 минут перерыв».

> Проговаривайте свои чувства! Такой метод поможет не только вам, но и малышу – он будет учиться реагировать на свои эмоции, понимая, что его поймут и примут, стоит лишь сказать об этом.

Ожидания от ребенка

Многие родители хотят, чтобы их крошка имел ангельский характер, понимал их с полуслова, не плакал, не выражал негативных эмоций, а лишь широко улыбался, громко смеялся,

постоянно радуя родителей. Прекрасная сказка – скорее утопия, нежели реальность.

> Ребенок имеет свои особенности, свое понимание мира, но самое главное – он познает его благодаря окружению – маме и папе.

Поэтому, если любимое чадо проявляет себя не так, как хочется вам, это не повод раздражаться, а, напротив, повод для семейной беседы. А еще порой очень помогает «путешествие во времени» – воспоминания о собственном детстве и своем поведении. Можно вспомнить множество забавных случаев, собственных проделок, и на лице невольно появляется улыбка.

Личные проблемы

Как часто после ссоры с родными и близкими сложно переключиться! Негативные эмоции уже переполнили, а проблема не разрешилась. Хронические проблемы, нерешаемые в течение долгого времени, висят над головою и в определенный момент больно бьют по той самой голове. Ребенок, невольный свидетель, проводник этих эмоций, часто попадает под горячую руку – любое, даже безобидное действие крохи вызывает агрессию, крик и неприятие. Подумайте, а виноват ли ребенок или, может, настало время для решения проблем?

Причины агрессивного поведения мамы такие простые, понятные, лежащие на поверхности… Но от простого осознания не становится легче? Тогда самое время:

• Подумать о себе. Внутреннее спокойствие – основа счастья молодой мамы, малыша и семьи в целом. Не решая свои личностные проблемы, вы, сами того не ведая, перекладываете ответственность за свою агрессию на малыша, а это слишком тяжелая ноша для крохи, зачастую воспроизводящего эмоции мамы в своем поведении.

• Не доводить себя до «точки кипения». Часто мы так много терпим, не давая выхода эмоциям, и в определенный момент «накрыть» может от безобидного действия: муж не купил хлеб, малыш не убрал игрушки или закончился любимый йогурт. В работе со своими эмоциями помогут любимое хобби, время, проведенное наедине с собой, просто минута покоя, которую вы себе позволите не после крика и ора, а до того, чтобы «не закипеть». Способность переключаться на другой вид

деятельности позволяет не только побороть негативные эмоции, но и, преобразовав их, получать удовольствие от маленьких радостей.

• Для получения поддержки. Родные и близкие – это якорь, способный помочь найти душевное равновесие. Разговоры по душам с супругом позволят снять напряжение и показать, что вы не только мама, жена, но и просто живой человек, нуждающийся в поддержке, которая порой заключается в возможности выговориться, а может, всплакнуть. Да, от вас это также потребует понимания мужа, способного вернуться с работы в плохом расположении духа. Давая друг другу возможность на минуту покоя, горячий ужин и душ, супруги переходят на другой уровень отношений. Звучит для многих фантастически, но только понимание рождает понимание.

Материнское чувство вины

Практически каждая моя клиентка, имеющая ребенка, мучается от чувства вины перед крохой. Причина у каждой мамы своя: ранний выход на работу, недостаточные материальные возможности, агрессия по отношению к ребенку, отсутствие в семье папы, проблемы со здоровьем у малыша. Поговорим о внутренних мотивах и профилактике этого разрушающего чувства.

Чувство вины проявляется при недостаточности сил или знаний для изменения ситуации.

> Важно не само чувство вины, а как молодая мама из этого состояния выходит.

Матери-мученицы часто говорят «я плохая мать», но не искореняют саму причину. Ощущение, терзающее душу, возвращается вновь и вновь. К примеру, мама сорвалась на ребенка, накричала, поставила в угол или «дала ремня». Затем приходит чувство вины, мама пытается задаривать или зацеловывать ребенка, без анализа своего поведения и реакции на него малыша. Ребенок быстро улавливает связь между своими проявлениями и чувствами мамы – так он учится воздействовать, получая желаемое любой ценой.

Как поступить, если чувство вины частенько наведывается и все чаще в голове возникает та самая мысль «я плохая мать»?

Честный разговор

Поговорите с малышом, расскажите о своих чувствах, беспокойстве. Важна сама причина возникновения чувства вины и ее осознание. Дети прекрасно понимают своих родителей, искренне любят свою маму, они готовы многое простить не разумом, а сердцем.

Одна моя клиентка довела себя практически до безумия мыслями о периоде своей беременности, в котором она, по ее мнению, недостаточно любила малыша – малыш был незапланированным. Когда она взяла на руки свою дочь, она ощутила абсолютную любовь. Ей было стыдно за прошлое, изменить которое она не в силах, но именно после разговора со своей малышкой стало легче. Дочка еще не говорила, но смотрела на нее огромными голубыми глазами, а по завершении маминой

речи просто обняла и поцеловала – это терапия любовью.

Не ищите оправдания

Часто мы ищем оправдание своих поступков: «это все из-за усталости», «мой ребенок такой шкодливый», «мой ребенок делает мне назло», «ребенок понимает меня, только когда я повышаю голос», «ребенок все сам узнает в свое время, занятия с ним – пустая трата времени». Будьте честным, и в первую очередь с собой, проанализируйте взаимодействие с малышом: какие сложности возникают, и вы уже пытались их решить, каковы причины вашего поведения.

> Оправдательная позиция снимает ответственность, но не решает существующих проблем, лишь усугубляя чувство вины.

Наслаждайтесь совместно проведенным временем

Дети чувствуют любовь родителей, и это лучший стимул для развития малыша. Уделяя малышу не так много времени, как хочется, мамы начинают винить себя в этом. Важно не только количество проведенного вместе времени, но и качество, а именно то, как вы его используете.

Часто мамы, находящиеся с малышом 24 часа в сутки, выжаты как лимон, и у них нет ни сил, ни вдохновения для того, чтобы делать совместное время интересным, насыщенным, направленным на развитие. Причина самая простая – мама исчерпала свой внутренний ресурс, ей нужна эмоциональная зарядка. Поэтому, даже если вы ограничены во времени, это не говорит о том, что малыш обделен вниманием, хотя, конечно, внимания хочется немного больше, чем есть на настоящий момент.

Все совершают ошибки

В воспитании детей ни одна, даже самая прекрасная мама не избежала ошибок – это абсолютная норма для обычных живых людей из плоти и крови. Самое главное понять, имеют ли ошибки цикличный характер. Если закономерность найдена, подумайте, как решить возникшую проблему. Не хватает ресурса решить ее самостоятельно – обратитесь за помощью.

Имея право на ошибку, вы перестанете идеализировать малыша, познающего мир, проверяющего границы дозволенного и формирующего свою систему ценностной ориентации.

Желания, пока! Апатия, привет!

«Бывают дни, когда опустишь руки, и нет ни музыки, ни сил». Практически каждый, даже очень жизнерадостный и позитивный человек сталкивался с состоянием «ничего нехотения» или с той самой коварной апатией, неожиданно нападающей и способной держать мертвой хваткой, не позволяя испытывать счастье от жизни. Поход в кино с мужем, посиделки в кафе с подружками, новый наряд – ничего не приносит удовольствия, хочется закутаться в кокон, ожидая наступления «лучших времен».

Чем опасно такое состояние безразличия к жизни, существование в режиме «автомат»? Опасно привыканием, с полным погружением в данное состояние. Причин апатии множество, в случае молодых мам чаще всего это вселенская усталость, накапливающаяся месяцами. Когда малыш рождается, собственные желания, потребности часто игнорируются, хотя уже на этом этапе можно активно привлекать окружающих, без стеснения обращаясь за помощью, не ожидая наступления точки кипения.

> Привыкая игнорировать свои желания, потребности в определенный момент, можно просто разучиться чувствовать и понимать саму себя.

Но что делать, если все же настал момент и вас настигла апатия?

«Что мне приносит радость?»

Задайте себе этот простой вопрос, оглянитесь вокруг и, я уверена, вы найдете не одну причину для искренней улыбки. Порой наша способность видеть счастье вокруг притупляется.

Если не удастся сразу получить свою «дозу позитива», продолжайте тренировки – способность к внутреннему счастью нужно в себе развивать. С этим феноменом я часто встречаюсь в работе со своими клиентами, которым заново приходится учиться радоваться и видеть счастье в мелочах.

> Не поленитесь, возьмите ручку, бумагу, начните составлять свой список «приятностей». Когда список составлен, выберите одну и порадуйте себя, сделайте это искренне, от души.

Вспомните прошлое

Пересмотрите свои фотоархивы, погрузитесь не в апатию, а в яркие моменты своей жизни, вами пережитые. Вспоминайте с приятной грустью и чувством благодарности за возможность пережить эти моменты, за их присутствие в жизни, за людей, которых эти события в вашу жизнь привели.

> Прошлым не нужно жить, но именно оно может согреть вас теплым одеялом душевных воспоминаний.

Поблагодарите настоящее

День сегодняшний, в котором вы находитесь здесь и сейчас, не принес в жизнь поводов для грусти. Здоровы близкие, улыбается любимая крошка, любимый муж скоро придет с работы, пишут близкие друзья – это важнейший повод для благодарности.

> Наше будущее строится на прошлом опыте и умении быть счастливым в настоящем.

Мечтайте и визуализируйте

Отпустите свои мечты на волю, если вы уже составили список «приятностей», вспомнили светлые моменты прошлого и поблагодарили день настоящий. Настало время подумать о будущем: о чем вы мечтаете, к какой мечте и как будете двигаться? Не пожалейте времени: нарисуйте свою мечту, сфотографируйте, сделайте «газету желаний» – пусть мечта будет перед глазами, мотивируя к действиям по ее достижении. Чем яснее вы представляете себе мечту, тем более реальной она становится.

Усталость, стрессы, проблемы, трудности в воспитании наших малышей будут присутствовать в нашей жизни помимо нашего желания и воли. В такие моменты, глубоко выдыхая, понимаешь – этот момент пройдет. Не страшно почувствовать апатию, страшно остаться в этом плену, поэтому не стоит забывать, что счастливыми себя делаем лишь мы сами.

Внутренний ребенок

Важнейшим условием гармоничного воспитания малыша является внутренняя гармония мамы. Существует такая личностная позиция, как «внутренний ребенок». Обычно она рассматривается в триаде «родитель-взрослый-ребенок».

> Наш внутренний ребенок ничто иное, как «истинное я» человека, неотъемлемая часть нашей психики, содержащая в себе творческий потенциал, умение ориентироваться в сложившейся ситуации и находить нестандартные решения.

Со временем под гнетом реальности мы забываем своего внутреннего ребенка. Этому способствуют устои и стиль воспитания в родительской семье. Быть ребенком, с его непосредственностью и честностью, становится небезопасно.

Мы прячем своего внутреннего ребенка для достижения определенных целей. Например, человек, получающий истинное удовольствие от рисования, в определенный момент бросает это «гиблое дело», которое никогда не принесет материального достатка, – ведь так считают другие взрослые дяди и тети, они не упускают возможности рассказать свою историю про прозябание талантливых художников в нищете. Начинается гонка за мифическим достатком, для достижения которого человек становится грубым, беспринципным, способным пойти по головам. Но! В определенный момент внутренний ребенок вырывается наружу и обращается сам к себе: «Что ты делаешь? Зачем живешь жизнью, не получая удовольствия, причиняя боль себе и окружающим? Вот стал ты начальником, а что дальше?»

> Наш внутренний ребенок, как и все детки, желает любви, заботы и понимания. Блокируя в себе данную позицию, мы неизбежно сталкиваемся с дисгармонией и потерей себя как личности.

Почему это происходит? Причина проста. Отказываясь от себя истинного, мы получаем побочный эффект в виде неудовлетворенности качеством жизни.

Все пережитые крохой в детстве эмоции, чувства и события безусловно влияют на его взрослую жизнь. Оптимистичный взгляд на происходящее помогает переживать сложности, накапливать силы для дальнейшего движения вперед, принимать

и анализировать поражения.

Если в детстве малыш испытывал негативные эмоции, подвергался унижениям или физическому насилию, во взрослой жизни такой человек будет испытывать дефицит радости. Для счастья ему всегда чего-то не хватает: идеального партнера, верных друзей, высокой должности, дорогой машины, хорошей погоды, отсутствия пробок…

> Чувства, пережитые человеком в детстве, остаются с ним на всю жизнь.

Если ваш внутренний ребенок стоит в углу, пришло время ему выбраться из заточения. Как это сделать?

Похвалите внутреннего ребенка

Каждый ребенок любит, когда его хвалят. Одобрение становится источником энергии и уверенности в себе.

Во время моего обучения в университете для получения пятерки на одном из экзаменов преподаватель дал нам задание пять минут говорить о себе хвалебную речь. Оказалось, выполнить данное условие и получить заветную оценку совсем не просто. У большинства людей, обращающихся к психологу, не получается говорить о себе как о личности, имеющей множество сильных сторон, заслуживающей одобрения не только со стороны окружающих, но и себя самого.

> Уделите время на простое упражнение: записывайте свои положительные качества в течение пятнадцати минут.

Идите навстречу внутреннему ребенку

> В воспитании малыша важно не принуждать его к желаемому поведению, а договариваться, предлагая альтернативу. Данный принцип особо актуален во взаимоотношениях со своим внутренним ребенком.

В вашей голове мелькают мысли о усталости, одиночестве, собственной беспомощности, несмотря на окружающих вас близких и имеющиеся возможности? Это бунтует и капризничает малыш внутри вас. Прислушайтесь к нему и удовлетворите его потребность. Если вы устали – отдохните: примите приятную

теплую ванну, выпейте вкусный чаек, послушайте любимую музыку или просто поспите – сон особо актуален для мамочек младенцев. Как только пойдете навстречу своему внутреннему ребенку и перестанете его игнорировать, заметите, как проще стало жить, радоваться жизни и получать желаемое.

Побалуйте своего внутреннего ребенка

Я уверена, многие из вас делают подарки своим детям просто так, абсолютно без повода. Нам, родителям, приятно видеть улыбку на лице любимого малыша, именно поэтому мы тратим немалые деньги на игрушки, сладости и развлечения. Вот и своего внутреннего ребенка побалуйте без причины, сделайте это легко, играючи, самое главное без чувства вины, что вы купили что-то себе, а не малышу. Не имеют значения стоимость и назначение маленького подарка самому себе, важнее те чувства, с которыми осуществляется покупка.

> Жизнь в гармонии со своим внутренним ребенком помогает чувствовать своего кроху, его желания, эмоции. Мысленно возвращаясь в детские переживания, мы можем корректировать свое поведение в настоящем.

Превращение в «тетку»

Как часто мы говорим, что наш любимый мужчина из «принца на коне» превратился в «короля дивана и пульта», но многих прекрасных дев настигает страшная метаморфоза и преобразование в «тетку». У Полины Дашковой есть рассказ «Синдром тетки», в котором в красках описана жизнь такой женщины.

Почему так важно вовремя разглядеть в себе рождающуюся «тетку»? Эта дама, однажды зайдя на минутку в вашу душу, может остаться там насовсем, забрав у вас самое главное – способность видеть счастье и свою красоту.

Давайте поговорим о том, как понять, что в вас уже гостит «тетка».

Раздражает все!

«Тетке» проще увидеть море негатива и грязи вокруг. Обсуждение всего этого вызывает бурю положительных эмоций. Такая дама с удовольствием смакует подробности жизни подруг, подливая масла в огонь. Любое событие – это лишь повод вылить очередной ковш грязи на окружающих.

Провокации

«Тетка» кайфует от негатива, поэтому он нужен ей как воздух, ну а если что-то нужно, значит, желаемого необходимо достичь. Ее домашние «получают» за любой проступок: кружка стоит не на месте, ребенка покормили не той ложкой, муж купил молоко с большим процентом жирности, а ребенок оставил пятно на одежде. Все это на первый взгляд кажется проявлением педантичности, но на самом деле со временем перерастает в массовый террор. Что важнее: пятно на футболке или улыбка ребенка, нарисовавшего очередное «произведение искусства»? Для «тетки» ответ очевиден, и этот факт – очередной повод для скандала! Таких провокаторов можно встретить повсюду: в магазине, в больнице, в любой муниципальной службе, причем не только в очередях, но и среди сотрудников. При приеме документов «тетка» выпьет всю кровушку из-за запятой, отправит делать ксерокопию ненужного документа с одной лишь целью – унизить и спровоцировать на негатив!

Мнимое сочувствие

Если у вас случилась беда, «тетка» тут как тут! Она, как «Скорая помощь», готова примчаться по первому зову, выслушать вашу личную трагедию, сочувствуя, добавляя в рассказ подробностей из личных наблюдений. В ее глазах можно увидеть «дьявольский огонек», говорящий о получаемом удовольствии. А вот делиться своими достижениями не стоит! «Тетку» порвет на части от злости, негодования и разочарования, что ее счастье обходит стороной, а вам оно просто так, буквально на голову свалилось. Эта мысль не будет давать покоя, «тетка» попытается омрачить даже самый светлый момент своей критикой и замечаниями.

Болезни

«Тетки» страдают бессонницей, проблемами с пищеварением (кстати, проблемы с пищеварением очень часто возникают у людей «брызжущих желчью»). Если болезни нет, они с легкостью придумают ее и, самое главное, найдут все проявления у себя в организме. Для них это лишний повод видеть жизнь в темных тонах, повторяя: «Боже, ну за что мне это!» Близкие и окружающие люди должны выражать сочувствие и понимание, положив свою жизнь на борьбу с несуществующими болезнями.

«Итак сойдет!»

Девиз практически каждой «тетки», облачающейся дома в вытянутый халат или спортивные брюки с футболкой, ибо «так удобно» и «меня дома никто не видит». «Никто», кстати, это самые близкие люди – дети и муж, для которых, по мнению этой женщины, неважно, как выглядят мама и жена.

Затем этот образ «перетекает» в прогулки с детьми, походы в магазин, а через какое-то время в гардеробе остается лишь «удобная» и «практичная» одежда. Но обратите внимание на то, что даже удобная одежда может быть красивой, привлекающей внимание и подчеркивающей достоинства. Девиз «так сойдет» действует в отношении фигуры и прически в том числе. Потерянная фигура оправдывается отсутствием времени, денег, генами, то же самое касается прически и маникюра – ненужные уже атрибуты. Все эти жертвы оправдывает высокое звание мамы, которая должна забыть о своем женском предназначении, о своих

желаниях.

«Тетка», поселившись в вас, будет обживаться не один день. Если вы чувствуете ее присутствие, пора действовать! Осознайте лишь одно: вы сами по себе – самый важный повод для радости и счастья! Ваша уникальность, неповторимый взгляд на жизнь (только под позитивным углом) делают особенным каждый прожитый день. Вам к лицу новые вещи! Ваша фигура станет еще прекраснее! Новая прическа подчеркнет природную красоту, а немного косметики сделает ее ярче. Найти негатив можно даже в самом прекрасном дне, и тогда вы сами лишаете себя счастья. Раздражительность растет внутри быстро, как опухоль, лишающая возможности жить полноценно, испепеляя изнутри.

Волшебное перевоплощение «должна» в «хочу»

Часто сами того не ведая, мы в нашей повседневной жизни буквально программируем себя на неудачу или на то, что цель достигнута не будет. Причиной этому наша неуверенность, которая выражается в том, как мы говорим.

В речи молодой мамы часто мелькают некоторые слова. И я хочу поговорить о последствии их употребления.

«Постараюсь»

К примеру, вас приглашают на бесплатную тренировку, но вы не можете открыто отказать. В этот момент на помощь приходит волшебное слово «постараюсь».

Что значит «постараюсь»? Как вы будете стараться? Какие действия будете предпринимать? Абсолютно не ясно, но ответственность с себя таким образом снять можно. Представьте, вы приходите устраиваться на работу, а ваш будущий начальник говорит, что постарается платить вам вовремя зарплату. Просите мужа быть дома к 18.00, а он говорит «постараюсь». Приходите с ребенком в больницу, а там говорят, что постараются вас принять. Ну как, устраивает вас волшебное «постараюсь»?

> «Постараюсь» снимает с вас ответственность, но не гарантирует результата. Чем чаще вы используете коварное слово, тем вероятнее, что никаких изменений в жизни так не произойдет.

«Сделаю. Приду. Буду»

Совсем другой смысл и иная установка. Когда вы говорите, что придете в 18.00, это означает в 18.00 вы будете на месте, а как этого добиться, дело каждого. При первой встрече я очень часто слышу волшебное «постараюсь», приравнивая его к тому, что пока человек не готов взять на себя ответственность за происходящее. Проходит немного времени до момента, пока сам клиент начинает ловить себя на этой мысли, потому что его уже не устраивает эта позиция ни в своем поведении, ни в поведении других. Если говорить в утвердительной форме, то на вас лежит не только ответственность, но и результат.

Жизнь в утвердительной формулировке, безусловно сложна, но интересна, полна изменений, внешних и внутренних.

«Должна»

Это проклятие практически каждой мамы. Все так и норовят указать тебе на то, что ты должна.

Ты должна быть сдержанной! Ты должна воспитывать! Ты должна не кричать! Ты должна уделять внимание и заниматься с ребенком! Дальше продолжать?

Да, я думаю, не стоит, у каждого свои «должна». А когда мы что-то кому-то должны, этот факт автоматически лишает нас права выбора, мы превращаемся в «крепостных крестьян», которые действуют не для получения удовольствия, а из-под палки.

Когда вы говорите «я должна», любое дело превращается в пытку.

Если вы должны заниматься ребенком, дать малышу самое лучшее, готовить ужин, содержать дом в чистоте и порядке, заботиться о семье, в определенный момент груз ответственности придавит вас к земле, погрузив в мысли: «Почему я так много должна и когда отдам этот долг длиною в жизнь?»

«Хочу»

Другое дело! Так прекрасно желать всей душой! Если вы хотите заниматься с ребенком, идеи его развития будут возникать практически из воздуха. Если вы хотите найти время на себя, свои хобби и увлечения, обязательно найдете. Немного перефразировав: «Кто хочет – ищет средства, кто должен – оправдания». Кто-то скажет, что вы слишком многого хотите. А вы просто улыбнитесь, никогда не оправдывайтесь за свои желания. Страшнее ничего не желать и погрязнуть в «должна», чувствуя себя заложницей своей судьбы.

Что вы выберете – «постараюсь» или «сделаю», «должна» или «хочу», – решать только вам. Подумайте, каким вы хотите видеть своего ребенка: способным взять на себя ответственность за жизнь и позволяющим себе такую роскошь, как искренние желания, или человеком, который всем должен и вечно старается, не понимая, почему не получает того, что заслуживает по праву?

Наши «хочухи» позволяют двигаться вперед и получать удовольствие от этого движения.

Немного о благодарности и счастье

Муж должен содержать семью, как истинный мужчина и глава семьи. Родители обязаны помогать с ребенком, при этом не вмешиваясь в воспитание. Ребенку нужно понимать маму с полуслова, не шалить, не плакать, не обижаться… Мы часто считаем себя обязанными кому-то, и нам соответственно тоже все обязаны или должны. А как же простая благодарность?

Давайте вспомним о законе благодарности. Да-да, даже у благодарности существует свой закон, действующий по своим канонам. Целесообразно выяснить, как он работает в реальной жизни.

Умеем ли мы быть благодарными за имеющиеся блага?

Чаще всего мы концентрируем свое внимание на том, чего у нас нет, не делая акцента на имеющихся благах. Получается, мы намеренно погружаем себя в состояние «психологической скудности», направляя энергию на жалобы, не побуждающие к действию, а, напротив, лишающие сил и лишь усугубляющие состояние внутреннего дискомфорта, находящего отражение в атрибутах повседневной жизни.

«Что имеем не храним, потерявши плачем»

Поговорка, отражающая суть мышления множества людей разного возраста, социального статуса и вероисповедания. У одной из моих клиенток, находящихся на грани развода, я спросила о том, какова для нее цель сохранения брака. Она мгновенно ответила, что ей очень дорог муж как любимый мужчина и прекрасный отец их детей. На вопрос: «Насколько часто муж слышит эти слова?» – она честно призналась, что уже и не помнит, когда говорила ему о своих чувствах.

> Человек, неспособный оценить счастливые моменты в настоящем, сам перекрывает себе путь в желаемое будущее. Благодарность – это сильнейший эмоциональный импульс, создающий благоприятный фон, привлекая в нашу жизнь еще больше счастливых моментов.

Часто ли вы благодарите за приятные мелочи?

Быть благодарным за спасение жизни проще, чем за приготовленные на ужин любимые котлеты. Пример утрированный, но как нельзя точно отражающий суть. Кажется, что благодарности заслуживают только глобальные поступки или события в жизни. Но человек, неспособный благодарить за ежедневные мелочи, неспособен быть благодарным за более масштабные события в жизни. Ежедневное приготовление ужина – обычное дело, но как приятно услышать в свой адрес искреннюю похвалу и простое «спасибо». Поэтому забитый мужем гвоздь для новой картины или купленная вам сладость – это также повод для благодарности.

Насколько ты успешен, показывает и фактор удовлетворенности жизнью, умение не только потреблять, но и созидать, а благодарность – одна из составляющих созидания.

> Так, наполняя приятными мелочами свою жизнь, мы становимся успешнее, если понимать успех как понятие более обширное, чем профессиональные достижения и материальные блага.

«Искренность» – такое простое слово, обозначающее такое сложное чувство. Зачастую работа с клиентами начинается с поиска того самого счастья в мелочах, и изначально такой подход вызывает интерес вперемешку с удивлением и негодованием. Но затем начинается самое интересное: взрослые дяди и тети начинают в тех же самых когда-то серых буднях видеть позитивные моменты, радоваться им и быть за это благодарными. Возникает вопрос: «Но как же так?».

> Выражая благодарность, мы начинаем концентрироваться на позитивных моментах, более активно двигаться к цели, не теряя времени на хандру, оправдания – почему жизнь так не справедлива – и поиск «козла отпущения».

Но, к сожалению, многим проще найти виноватого, перевалить на него ответственность, жить в триаде агрессор-жертва-спасатель и быть неудовлетворенным жизнью.

Благодарность за имеющиеся блага и искренняя радость мелочам позволяют не просто достигать целей, но и получать удовольствие от самого движения к ним. Мы учим наших малышей с самого раннего возраста говорить «спасибо», и

обратите внимание, сколько разных эмоций таит в себе волшебное слово. Кроха настолько радуется приготовленным мамой блинчикам, что хочется печь еще и еще, он замирает от восторга при виде новой игрушки – и в голове невольно возникает образ очередного повода для радости малыша, настолько чарующее детское «спасибо». Ребенок искренне благодарен, не ожидая ничего взамен, но получает, потому что именно эта благодарность и вызывает огромное желание давать больше своему малышу.

По аналогичному принципу действует энергия Вселенной: мы искренне благодарим, получая обратную благодарность и ощущение счастья.

Как быть счастливой?

Давайте поговорим о счастье. Да-да, именно об этом эфемерном понятии. Очень часто ко мне обращаются с вопросом: что делать, если малыш плохо спит, нервничает, агрессирует, не может выразить эмоции? И еще со множеством актуальных для матери вопросов. Конечно, все эти вопросы обоснованы волнением за своего малыша, только порой мы сами являемся причиной неоднозначных проявлений ребенка. Почему?

Одна моя клиентка пришла ко мне с потухшими глазами: проблемы с мужем, ребенок совсем не спит, только с ней, а раньше до 6 месяцев доченька спала в своей кроватке, почти не просыпаясь. Сейчас жизнь, как «день сурка». Постоянный недосып. По словам клиентки, при ребенке эмоций она не проявляет, а ночами рыдает от бессилия и проблем в отношениях с супругом. Получается не ребенку нужна мама, а маме малыш. Он рядом, чувствует ее беспокойство, он не знает, как помочь, принимая на себя скрываемую боль, выражая ее в своих эмоциях.

> С крохой у мамы особая связь, некое общее энергетическое поле, из которого малыш черпает свои силы: вы заряжаете его, не подозревая, как влияете на его поведение.

Как же быть? Начните с осознания своих эмоций и признайтесь себе в том, что вас не устраивает ситуация, в которой вы оказались. Осознание своего состояния – первый, самый сложный шаг к внутреннему счастью, потому что для его обретения потребуются конкретные действия. К примеру, если вы впадаете в бешенство при малейшем отклонении от курса, ребенок не слушается, муж поздно приходит, вы ничего не успеваете, любая просьба вызывает раздражение, негодование, обиду. Можно ждать прозрения супруга, момента, когда он проснется утром и осознает, что жене требуется его помощь, только этого момента можно так и не дождаться. Поэтому, если вы хотите отдохнуть, как минимум скажите о своем желании, ну а далее нужно договариваться о банальном, но жизненно необходимом распределении обязанностей.

> Обычно причину ищут в ребенке, его состоянии здоровья, а причина может быть в самом окружении. Если вы чувствуете внутри пустоту, агрессию, находитесь в подавленном настроении, перестав радоваться жизни –

ребенок автоматически становится проводником эмоций.

Счастливый человек просто счастлив? Небо наделило способностью радоваться жизни? Нет. Над внутренним ощущением счастья нужно работать. Часто мы связываем счастье с достижением какой-то конкретной цели: купим квартиру, сделаем ремонт – заживем в гармонии, поменяем машину – будем ездить в лес, похудею – буду больше уделять внимание своему внешнему виду, получу образование – смогу заработать деньги.

А счастье прячется в мелочах, окружающих нас повсюду. Одна из моих клиенток поделилась своими ощущениями от терапии, вернее о том, как она началась для нее: «Я сидела на работе и пила чай из своей обычной кружки, она показалась мне такой унылой! После работы я пошла за новой кружкой, не могу описать чувства… Покупка кружки перенесла меня в детство. Мои родители давали мне деньги на книги, и я с таким удовольствием бежала в книжный магазин! Не могла дождаться, когда приду домой, начну читать. Вот так было и с кружкой – мне не терпелось прийти на работу и выпить из нее чай!» Обычная кружка стала для этой девушки путеводной звездой к самой себе.

> Парадоксально, но достигая заветной цели, нас не накрывает той самой волной счастья, и мы угрюмо движемся к следующей цели, которая уж точно нас осчастливит!

Мне хочется, чтобы каждая женщина, читающая эти строки, сегодня засыпала счастливой. Закройте на минуту глаза. Вспомните свои маленькие радости. Что вы любите? Мороженое, шоколад, ароматный кофе, запах своего малыша, поцелуй мужа, музыку в наушниках, книжку на ночь, горячую ванну с пеной? Я думаю, у каждой из вас найдется свой список счастья. Выберите что-то одно из своего списка, сделайте себя счастливой этим вечером, не откладывая свое счастье на завтра. Ведь когда вы засыпаете с ощущением счастья, есть огромная вероятность счастливой и проснуться – принести этот свет в свой новый день.

> **Ирина Акопян:**
> *Я на собственном примере знаю, как важно не забывать о себе с появлением в жизни детей. Мне не понаслышке знакомы и апатия, и состояние «тетки». Когда весь мир сужается до малыша в детской кроватке, неизбежно теряешь свою индивидуальность, свой внутренний огонь. А все это происходит из-за ложной установки, что мама должна жить для ребенка, лишь*

ради ребенка.

Именно поэтому в проектах Клуба Молодых Мам я уделяю так много внимания психологической поддержке новоиспеченных мамочек, которые, как и я когда-то, не знали, где найти точку опоры в навалившихся заботах о любимом крохе.

Я невероятно горжусь тем, что своим собственным примером команда Клуба Молодых Мам показывает миллионам женщин, что мама должна жить вместе с ребенком – как и он развиваться, расти, совершенствоваться. Что материнство – это не только бесконечная смена подгузников, но и новый старт в успешную и счастливую жизнь!

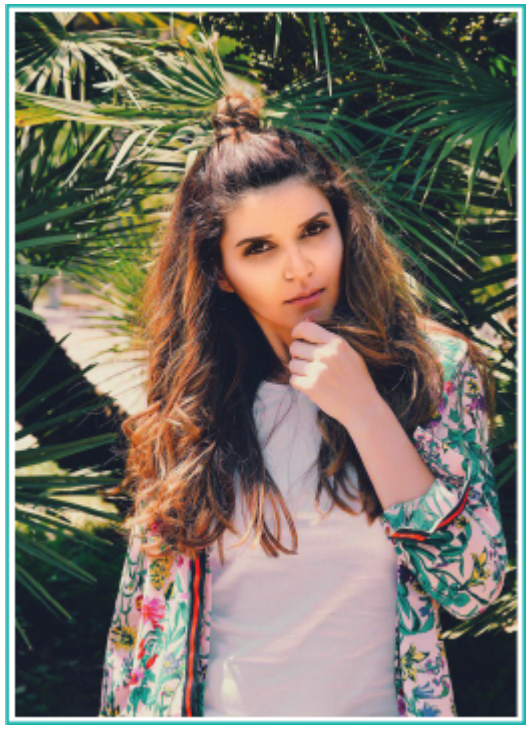
Заключение

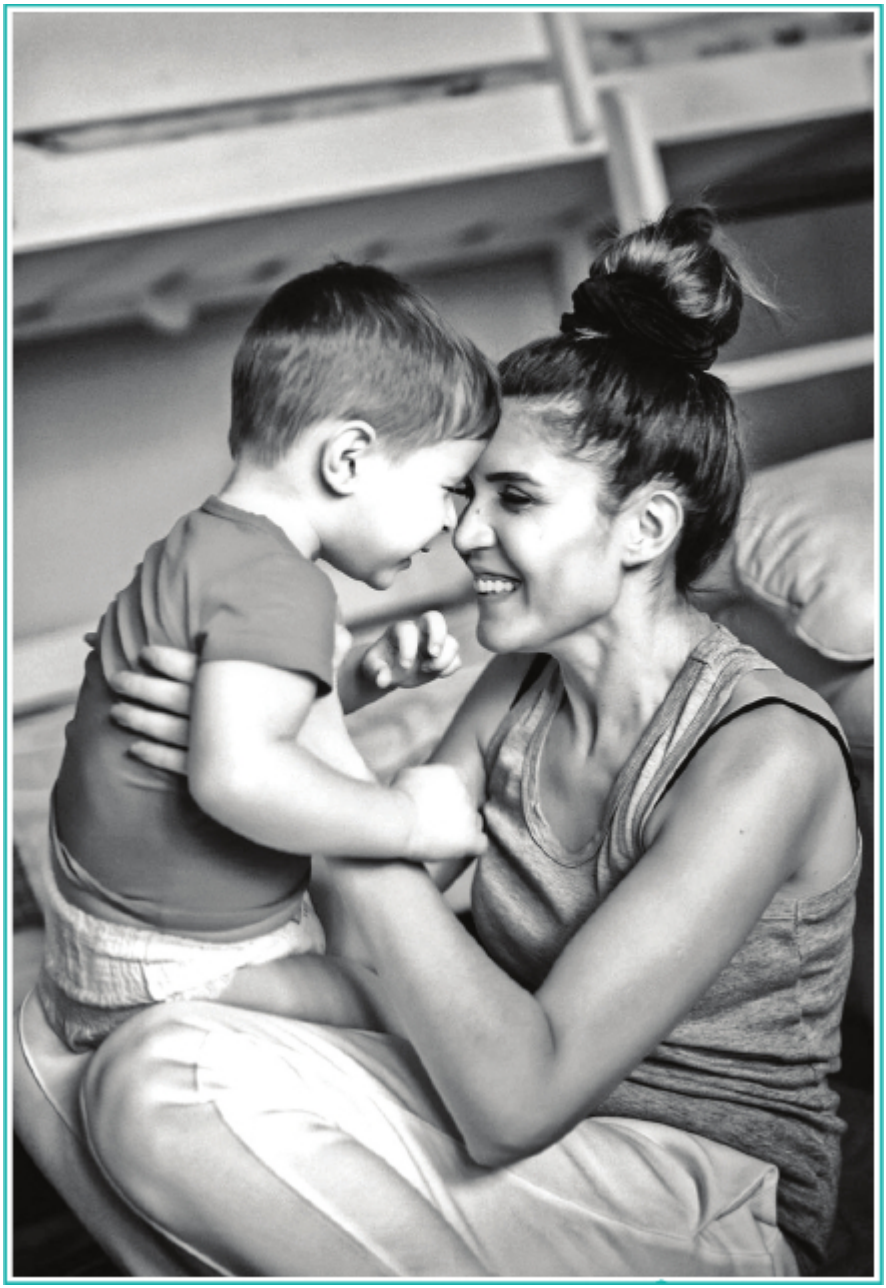
Это не только последняя страница данной книги, но и момент вашего второго шага к активному и счастливому материнству. Ведь первый вы сделали, когда решили купить и прочитать ее.

Я очень надеюсь, что мои советы и рекомендации экспертов Клуба Молодых Мам помогут вам смотреть на мир с уверенностью. И хочу, чтобы наша книга вдохновила вас на новые свершения, на достижение поставленных целей и реализацию себя не только в качестве заботливой мамы и любящей жены, но и как женщины, которая умеет творить, создавать, приумножать и каждый день жить с ощущением кайфа от всего с ней происходящего.

Не выбирайте между ребенком и собственным делом. Развиваться и как мама, и как личность можно и нужно одновременно! Мой собственный пример и примеры тысяч наших подписчиц доказывают – все возможно, стоит лишь захотеть!

Ваша Ирина Акопян





İlk Dişim

QUEEN
GYM

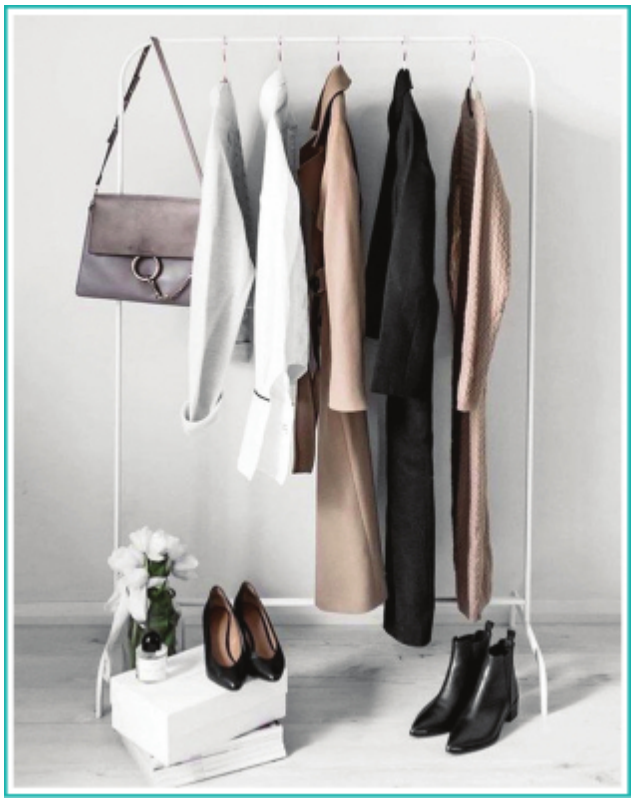


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

Рисунок 4

Рисунок 5

Рисунок 6

Рисунок 7

Рисунок 8

Рисунок 9

Рисунок 10

Рисунок 11, Рисунок 12, Рисунок 13

Рисунок 14

Рисунок 15

Рисунок 16

Рисунок 17

Рисунок 18

Рисунок 19

Рисунок 20

Рисунок 21

Рисунок 22

Рисунок 23

Рисунок 24

Рисунок 25

Рисунок 26